ಸೋಲಿಗರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ: ಆಧುನಿಕ ಮುಖಾಮುಖಿ

(ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪಿಎಚ್.ಡಿ ಪದವಿಗಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧ)

ಸಂಶೋಧಕರು

ಉಮೇಶ ಎಂ ಓ

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು

ಡಾ. ಗಂಗಾಧರ ದೈವಜ್ಞ

ಸಹಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು

ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ನಿಕಾಯ

ಬುಡಕಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ

ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ

ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ-೫೮೩ ೨೭೬

೨೦೧೫

ಸೋಲಿಗರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ: ಆಧುನಿಕ ಮುಖಾಮುಖಿ

(ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪಿಎಚ್.ಡಿ ಪದವಿಗಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧ)

ಸಂಶೋಧಕರು
ಉಮೇಶ ಎಂ ಓ

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು
ಡಾ. ಗಂಗಾಧರ ದೈವಜ್ಞ
ಸಹಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು

ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ನಿಕಾಯ
ಬುಡಕಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ
ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ
ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ-೫೮೩ ೨೭೬
೨೦೧೫

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ದೃಢೀಕರಣ ಪತ್ರ

ಶ್ರೀ ಉಮೇಶ ಎಂ.ಓ. ಅವರು ಪಿಎಚ್.ಡಿ ಪದವಿಗಾಗಿ ನನ್ನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ **ಸೋಲಿಗರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ: ಆಧುನಿಕ ಮುಖಾಮುಖಿ** ಎಂಬ ವಿಷಯ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧವು ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಈ ಮೊದಲು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಉದ್ದೇಶ ಅಥವಾ ಪದವಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ದೃಢೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

(ಡಾ. ಗಂಗಾಧರ ದೈವಜ್ಞ)
ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು
ಸಹಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು
ಬುಡಕಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ
ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ
ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ-೫೮೩ ೨೭೬

ದಿನಾಂಕ :
ಸ್ಥಳ :

ಸಂಶೋಧಕರ ಘೋಷಣಾ ಪತ್ರ

ಸೋಲಿಗರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ: ಆಧುನಿಕ ಮುಖಾಮುಖಿ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಪಿಎಚ್.ಡಿ ಪದವಿಗಾಗಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗದ ಡಾ. ಗಂಗಾಧರ ದೈವಜ್ಞ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧವು ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಈ ಮೊದಲು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಉದ್ದೇಶ ಅಥವಾ ಪದವಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ದೃಢೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

(ಉಮೇಶ ಎಂ.ಓ)

ದಿನಾಂಕ :

ಸ್ಥಳ :

ಪಿಎಚ್.ಡಿ ಸಂಶೋದನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ
ಬುಡಕಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ
ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ
ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ-೫೮೩ ೨೭೬

ಪರಿವಿಡಿ

ಅಧ್ಯಾಯ ಒಂದು

ಅಧ್ಯಯನ ಉದ್ದೇಶ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ

ಪೀಠಿಕೆ

ಅಧ್ಯಾಯ ಒಂದು

ಅಧ್ಯಯನ ಉದ್ದೇಶ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ

ಪೀಠಿಕೆ

ಆಹಾರ ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ದೊಡ್ಡ ವಹಿವಾಟಿನ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಅಂಚಿನ ಸಮುದಾಯಗಳ ಆಹಾರ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬಾರದೆ ಅವರದೆ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಕಬಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ಟಾರ್ ಹೋಟೇಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಆಹಾರ ಕೂಡ ಸಿಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಇಂತಹ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳದೇ ಆದ ಹಕ್ಕು ಸ್ವಾಮ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಜರೂರಿದೆ. ಇಂದು ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಕುರಿತಂತೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಇಂತಹ ಆಯಾಮ ಇರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ ಅವರದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಠ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಈ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬಳಸದಂತೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮೂಲ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗ ಬುಡಕಟ್ಟು ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಈ ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಕುರಿತಂತೆ ಬಹುಮುಖಿ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಇನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸೋಲಿಗ ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಈ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮದು ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯನ್ನು ಕಂಡಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರ. ಇಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆದಿವಾಸಿ ಸಮುದಾಯಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇವು ತಮ್ಮದೇ ಆದಂತಹ ಜೀವನ ವಿಧಾನದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿರುವುದು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮುದಾಯಗಳು ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಮೂಲಭೂತ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಆಹಾರ ಮಾನವ ಬದುಕಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದದ್ದು. ಹಸಿವು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾನವ ಜೀವಿ ಬಳಸುವ ಯಾವುದೇ ಸಾಮಗ್ರಿ ಆಹಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಿನ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ನಡುವೆ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು ರೂಪಗೊಂಡಿರುವಂತಹದು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಆಹಾರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಇತಿಹಾಸದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಭಾಗವಾಗಿ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂಲಭೂತ ಸಾಮಗ್ರಿ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಪೀಳಿಗೆ ತನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಎಂಬ ಮೂಲ ಬಯಕೆಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನುಷ್ಯರು ಬಳಸುವ ಯಾವುದೇ ಸಾಮಗ್ರಿ ಆಹಾರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಲತಃ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತಿ ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ್ದು. ಹೀಗೆ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೂ ರೂಪಗೊಂಡಿರುವಂತಹದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೈವಿಕ ಪರಂಪರೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಎನ್ನುವುದು ಜೈವಿಕ ಪರಂಪರೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಒಂದು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಾಗೂ ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ಪ್ರಕ್ರೀಯೆ ಆಗಿದೆ. ದಾರ್ಶನಿಕರು, ಅಧ್ಯಯನಕಾರರು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧಕರು ಜೀವಿಗಳು ಬದುಕಲು ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳು ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿವೆ. ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಗುರುತಿಸಿವೆ. ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಹಂಚಿಕೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನೇ ಕುರಿತಾದ ನಿಸರ್ಗದ ನಿಯಮವು ಒಂದಿದೆ. ನಿಸರ್ಗವು ಸಹಜವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ವಾಸ್ತವ ಕೂಡ. ನಿಸರ್ಗದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಜೈವಿಕ ವಿಕಾಸದ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಮಾನವ ತನ್ನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಬದಲಾವಣೆಗಳೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದೆ. ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಬೇಟೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಪಶುಪಾಲನಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಮುದಾಯದ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಂಪತ್ತು. ಅದು ಆಯಾ ಸಮುದಾಯದವರ ಪಾರಂಪರಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ವಿಭಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅವರ ಪಾರಂಪರಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪರಂಪರೆ ಎಂದರೆ ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಹರಿದುಬಂದ ಬದುಕಿನ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನ ಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸಮುದಾಯ ತನ್ನ ಹಲವಾರು ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ನಂಬಿ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಮೊತ್ತವೇ ಪರಂಪರೆ. ಒಂದು ತಲೆಮಾರಿನ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನ, ಅನುಭವ, ಕಲೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಆಹಾರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು, ಜೀವನಾವರ್ತಕ ಆಚರಣೆಗಳು, ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತವೆ,

ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯಗಳು ತಮ್ಮ ವರ್ತಮಾನದ ಬದುಕನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ಲೋಕ ಜ್ಞಾನದ ನೆರವು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನವು ಹಲವು ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭೂತಕಾಲದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೇ ಪರಂಪರೆ ಪದ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನಾವರ್ತಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಿಕೆ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಭೂತ ವರ್ತಮಾನಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿರುವುದು ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಭೂತ ವರ್ತಮಾನದ ಕೊಂಡಿ ಎಂದು ಸರಳವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಪಾರಂಪರಿಕ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನ ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಗೊಳ್ಳುವಂತಹದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕತೆ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಿಕೆ ಪಲ್ಲಟಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನೆ ಪರಂಪರೆ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. 'ಪರಂಪರೆ ಎಂದರೆ ಹಳೆಯದು', 'ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಮೂಲ ತಿಳುವಳಿಕೆ'. ಇವೆರಡು ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ, ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅವನತಿಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸೋಲಿಗರು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಂತಹ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆಹಾರ ಪಾರಂಪರಿಯ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನ ಹಂಚಿಕೆಯು ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಸಂವಹನಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದು ಅನುಕರಣೆ, ಕಲಿಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನ ಜನರ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ತಮ್ಮದನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿರಂತರವಾದುದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶವಾಗಿರುವ ಮೌಲ್ಯದರ್ಶನ ರೂಢಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಕಾಚಾರ, ನೈತಿಕ ನಿಯಮ, ಆಚರಣೆ, ಕ್ರಿಯಾವಿಧಿ, ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದುಂಟು. ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿರುವ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಸಂಘರ್ಷಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಸ್ಥಿರಗೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಅದರ ಸನಿಹವೇ ಆಧುನಿಕ ಚಲನಶೀಲ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಸಂದರ್ಭವೊಂದು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳು ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಈಡೇರಿಕೆಗಾಗಿ ರೂಪ ತಾಳಿ ಆಹಾರ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಆಹಾರವು ಕೇವಲ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸುವ ಸಾಮಗ್ರಿಯಷ್ಟೇ ಆಗದೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಮನುಷ್ಯರು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಬದುಕಾಗಿ ರೂಪ ತಾಳಿದೆ. ಮಾನವ ಮೂಲತಃ

ಸಂಘ ಜೀವಿ. ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ. ಒಂದು ಸಮುದಾಯದ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುವ ವೇದಿಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. ಇದು ಸಮುದಾಯದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ರೂಢಿ ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವಂತಹದ್ದು. ಇದು ಮಾನವ ಜೀವನ ವಿಧಾನದ ಪ್ರತೀಕ. ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಬೇಟೆ, ಪಶುಪಾಲನೆ, ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಕೃಷಿಯ ಮೂಲಕ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಉಳುವಾಗ ತನ್ನ ಒಡೆತನದ ಮೂಲಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳುಂಟು. ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಾದರ್ಶಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ, ರೂಢಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಾನವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಕಾಲಮಾನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಿಗುವಿಕೆಯ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನ ಎಲ್ಲವೂ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಜತೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅರಣ್ಯವಾಸಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರು ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಂತಹ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಪಾರಂಪರಿಕ ಮೂಲಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವ ಯಾವ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಹಣ್ಣು, ಗೆಣಸು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಕಾಯಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಸದ್ಬಳಕೆಯ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರು ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡುವಾಗ ಬಲಿತ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ಇತರರು ಉಪಯೋಗಿಸಲೆಂದು ಸಸ್ಯದ ಕಾಂಡದ ಭಾಗವನ್ನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ತಾವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗೆಣಸಿನ ಬಳಕೆಯು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ನಾಡಿನ ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಪಲ್ಲಟಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಇಂತಹ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಬರಲಾಗದೆ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ಜೊತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳದೇ ವಿಷಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ದೂಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

೧.೧. ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರ, ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ, ಹೆಗ್ಗಡದೇವನಕೋಟೆ, ಹುಣಸೂರು, ಕೊಡಗು ಮುಂತಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಮುದಾಯ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಾಣಬಹುದು. ನಾಗರಿಕ ಸಮುದಾಯ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಇವರು ಇಂದು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟರಾಗಿದ್ದ ಸೋಲಿಗರು ಇಂದು ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಅನೇಕ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

೧. ಸೋಲಿಗರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ತಯಾರಿಕೆ ಪಾರಂಪರಿಕ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನ ಪರಿಕರಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಋತುಮಾನದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

೨. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಜತೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಈ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದು, ಈ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನವು ಈಚೆಗೆ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಗೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು, ಈ ಹೊತ್ತಿನ ಆಹಾರದ ಇಕ್ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

೩. ಸೋಲಿಗರು ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನ, ಜಾತ್ರೆ, ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಜೀವನಾವರ್ತಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಏನು? ಈ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವವರು ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.

೪. ಸೋಲಿಗ ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಂಪರೆ, ಸೊಲಿಗರ ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಮ್ರಿ ಬೇಸಾಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಮಳೆ ಕುರಿತು ನಂಬಿಕೆ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಈ ಸಮುದಾಯದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು. ಆಹಾರ

ಬೆಳೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಬೆಳೆ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯ ಹೇಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರಿಂದಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು? ಆಧುನಿಕ ಬೆಳೆ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಯಾವುದು? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು.

೧.೨. ಅಧ್ಯಯನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಐವತ್ತು ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳಿವೆ ಈ ಸಮುದಾಯಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸೋಲಿಗ ಬುಡಕಟ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಸೋಲಿಗರ ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳು ಇಂದು ದಟ್ಟ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲೇ ವಾಸವಾಗಿದ್ದು, ಅವರು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕೃಷಿಯ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ನಾರು, ಬೇರು, ಸೊಪ್ಪು, ಸೊದೆ, ಹಣ್ಣು, ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ಕೃಷಿ ವಿಧಾನ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೇಗಿದೆ? ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಏನು? ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಲೆಯಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟದ ಸೋಲಿಗರನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಕಾಡಿನ ಒಳಗಿರುವ ಕನ್ನೇರ ಕಾಲೋನಿ, ಭೂತಾಣಿ ಪೋಡು, ಪುರಾಣಿ ಪೋಡು, ಗೊಂಬೆಗಲ್ಲು, ಕೆರೆದಿಂಬ ಪೋಡು ಈ ಪೋಡುಗಳು ಹಾಗೂ ಮಹದೇಶ್ವರ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೊಂಬುದುಕಿ, ಆನೆವಾಲ, ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ನಾಡಿನ ಅಥವಾ ದಾರಿಯ ಪಕ್ಕ ಕಂಡುಬರುವ ಹಲವು ಪೋಡುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಯರಕನಗದ್ದೆ ಕಾಲೋನಿ, ಬಂಗ್ಲೆ ಪೋಡು, ಕೆ. ಗುಡಿ, ಮಂಜಿಗುಡಿ ಪೋಡು, ಸೀಗೆ ಬೆಟ್ಟ, ಹೊಸ ಪೋಡು, ಮುತ್ತಗದಗದ್ದೆ, ಸೀಗೆ ಬೆಟ್ಟ, ಮುಂಟಿ ಪಾಳ್ಯ, ಬೂದಿಪಡಗ, ಪುಣಜೂರು ಮುಂತಾದ ಪೋಡುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಮಹದೇಶ್ವರ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗೋರೆಸಾನಿ, ಕೊಂಬುದುಕಿ, ಆನೆವಾಲ, ಪಾಲರ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಅಧ್ಯಯನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧.೩. ಅಧ್ಯಯನದ ಮಹತ್ವ

ಸಮಾಜದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾವು ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಬೆಳೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಆಹಾರ ಯಾವ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವುದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ. ಆಹಾರದ ಸಿದ್ಧತೆ, ತಯಾರಿಸುವಿಕೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಬಳಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು

ತಿಳಿಯುವ ಮೂಲಕ ಇವರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿನ ಪಲ್ಲಟಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬದುಕಿನ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆಹಾರದ ಸಂಗತಿಯು ಮನುಷ್ಯನ ದೈನಂದಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮಾನವನ ಭಾವನೆ, ಅವನ ಕಲ್ಪನೆ, ನಂಬಿಕೆ, ಆಚರಣೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಬಹುಮುಖ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಸರಳವಾಗಿರುವುದಾದರು ವಿಭಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಕಾರಣ ಆಹಾರ ವಿಭಿನ್ನತೆಗೆ ಅವರು ನೆಲೆಸಿರುವ ಭೌಗೋಳಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಬಹುದಾದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ.

ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರದ ಕಚ್ಚಾವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹೇಗಿದ್ದವು? ಈಗ ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿವೆ? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವುದು ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವದ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಡೆಯುವ ಅನೇಕ ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅನೇಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಷಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಮತೀಯ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸಮುದಾಯಗಳು ನೀಡಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಕೆಲವು ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂಜ್ಯವೆಂದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತ್ಯಾಜ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಾನವ ತಾನು ಪೂಜಿಸುವ ದೈವಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತನ್ನದೇ ಆದಂತಹ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ನೈವೇದ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ, ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಒಂದು ವಿವರವಾದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ವಸ್ತುವಾಗಬಲ್ಲದು. ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಎಂತಹ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಎಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬಲಿ ನೀಡಿ ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಂತೆಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಷಯವು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರವು ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಾಸವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಸಮಾಜದ ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ದಾರ್ಶನಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದ ಅಧ್ಯಯನವು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಸ್ತರಗಳ, ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವೂ, ಆಳವೂ ಆದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಹಾರವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಭಾಗ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಅವನತಿಯತ್ತ ಸಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಹುಲಿ ಯೋಜನೆ, ಅರಣ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕಾಯ್ದೆಗಳಿಂದ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಸೋಲಿಗರು ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರಗಳ ಬಗೆಗೆ ಈಗ ಉಳಿದಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸೋಲಿಗರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮಾನವ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಮೂಲಭೂತವು ಸಹಜವೂ ಆದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ, ಸೇವನೆ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಸೋಲಿಗರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ: ಆಧುನಿಕ ಮುಖಾಮುಖಿ ಎಂಬ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮೂಲ ಆಕರಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿ–ಕಿರಿಯರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು ಸೋಲಿಗರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

೧.೪. ಈವರೆಗೆ ನಡೆದಿರುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಸಮೀಕ್ಷೆ

ಸಮುದಾಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಬಹಳ ತಡವಾಗಿಯಾದರೂ ಕಳೆದ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಿಂದ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಸಮುದಾಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯಾಸದ ಕೆಲಸ. ಅವರು ಗ್ರಾಮ, ಪಟ್ಟಣ ಜೀವನದಿಂದಲೇ ದೂರವಾಗಿರುವಾಗ ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಆ ಗುಂಪನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಅವರ ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾದುದು. ಹೊರಗಿನವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಅವರು ಸಂಶಯದಿಂದಲೇ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯೂ ಭಾರತದ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಸೋಲಿಗರ ಬಗೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದಿರುವುದು ಕಡಿಮೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಎಷ್ಟೋ ಅಂಶಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸೋಲಿಗರ ಬಗ್ಗೆ ದೊರೆಯುವ ಲಿಖಿತ ಆಧಾರಗಳೂ ಕಡಿಮೆ. ದೊರೆತಿರುವ ಕೆಲ ಲಿಖಿತ ಆಧಾರಗಳು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾದುದಾಗಿವೆ. ಸೋಲಿಗರ ಬಗೆಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ **ಬುಕನಾನ್ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್** ೧೮೦೭, Journey through Mysore Cannara and Malabar ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಪ್ರವಾಸ ಕಥನದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಮಾತನಾಡುವ ಭಾಷೆ, ಉಡುಪು, ಕುಟುಂಬದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಇರುವಿಕೆಯ ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಭಾಕರ್ ಎ.ಎಸ್(ಸಂ), ೨೦೦೬, ಆದಿವಾಸಿ ಅಖ್ಯಾನ, ಸೋಲಿಗರ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ, ಜ್ಞಾನಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಎಡ್ಗರ್ ಥರ್ಸ್ಟನ್, ರಂಗಾಚಾರಿ ಕೆ, ೧೯೦೯, Cast and tribes of southern India, ಏಸಿಯನ್ ಎಜ್ಯುಕೇಶನಲ್ ಸರ್ವಿಸ್, ನ್ಯೂ ದೆಹಲಿ (೬ನೇ ಸಂಪುಟ) ಅವರ ಭಾಷೆ, ಮತ್ತು ಎಲೆಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಲೂಯಿಸ್ ಎ.ಎ.ಡಿ, ೧೯೬೩, ದಿ ಟ್ರೈಬ್ಸ್ ಆಫ್ ಮೈಸೂರು ಜಿ ಎಸ್ ವಿಶ್ವ ಅಂಡ್ ಕಂಪನಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವಾಗ ಸೋಲಿಗರ ಬಗೆಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ಕೆ.ಎಂ, ೧೯೬೫, castoms and life of soligas in Chamarajanagar, My forest', ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚಾಮರಾಜನಗರದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಆವರಿಸಿರುವ ಸೋಲಿಗರ ಆಚಾರ, ವಿಚಾರ, ವಿಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತಂತೆ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಗೋಪಾಲ್ ಎಚ್, ೧೯೬೫, ಸೋಲಿಗರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಶೇಷಾದ್ರಿಯವರು ೧೯೬೮ರಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಗುರುಬಸವೇಗೌಡರು ೧೯೬೪, ಸೋಲಿಗರ ಭಾಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಷಾಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ, ಭಾಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದು ಅದನ್ನು ಅವರು **"ಸೋಲಿಗ ನುಡಿ"** ಸೋಲಿಗರ ಭಾಷೆ ಹೇಗಿದೆ ಅವರು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ೧೫೫೩, ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾಲ ನೆಲೆಸಿ ಸೋಲಿಗರ ನಿತ್ಯ ನಿಜ ಜೀವನದ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಕಂಡು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಲೇಖನವನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಬರೆದ ಕಾಲ ಇತರ ಜನ ವರ್ಗಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಂತಹ ಕಾಲವಾದ್ದರಿಂದ ಸೋಲಿಗರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಬದುಕಿನ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಅಯ್ಯಪ್ಪನ್. ೧೯೪೮, **ಸೋಲಿಗರ ಬಗ್ಗೆ ಮದರಾಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ** ಸೋಲಿಗ ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಅನಂತಕೃಷ್ಣ ಅಯ್ಯರ್ ಎಲ್. **ಕೆ,** ೧೯೯೮, **The Mysore Tribals and castes,** (ಮರುಮುದ್ರಣ) ಮಿತ್ತಲ್ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್, ನ್ಯು ದೆಹಲಿ (ನಾಲ್ಕು ಸಂಪುಟಗಳು) ಅವರು ಸೋಲಿಗರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿವರವಾದ ಹಾಗೂ ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯಾಧಾರಿತ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲಕ ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸೋಲಿಗರ ಯೌವನ, ಮದುವೆ, ಅಂತ್ಯಸಂಸ್ಕಾರ ಮುಂತಾದ ಆಚರಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಜೀವನದ ಬಗೆಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಲಿಗರ ಬಗ್ಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಹಾಗೂ ಪುರಾಣ ಪುರುಷರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನಕಾರರಿಗೆ ಕೆಲವು ಕುರುಹುಗಳು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸೋಲಿಗರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಗ್ರಂಥವಾಗಿದೆ.

ಮೊರಬ ಎಸ್.ಜಿ, ೧೯೭೭, ಅಂಥ್ರೋಪೋಲಾಜಿಕಲ್ ಸರ್ವೆ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ಕೊಲ್ಕತ್ತಾ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯ ನಡೆಸಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊರಬ ಅವರು ತಮ್ಮ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ನೆಲೆ ಅವರ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಘ–ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ, ಬಂಧುತ್ವ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ರೂಢಿ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಲಿಗರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಲಿಗರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವರಿಗೆ ಇದು ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ.

ಕಿಬೆ ಮತ್ತು ಸೋಮಸುಂದರಂ ೧೯೯೦, Soliga the Tribe and its stride ವಿವೇಕಾನಂದ ಗಿರಿಜನ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರ, ಬಿಳಿಗಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಬದುಕು ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅವರ ವ್ಯವಸಾಯ ಪದ್ಧತಿ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನ, ಆಚರಣೆ, ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಚಂದ್ರಶೇಖರಯ್ಯ, ೧೯೯೭, ಕಾರಮಕ್ಕ, ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂವಹನ ಮೈಸೂರು. ಸೋಲಿಗರೊಡನೆ ಕೆಲ ಕಾಲ ಇದ್ದು ಅವರ ಜೀವನಾಧಾರಿತ ಕಾದಂಬರಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಜೀವನ ಕಾಡಿನೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬೆರೆತು ಹೋಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆ, ಕುಲಪಂಚಾಯಿತ್ತಿ ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಗಂಗಾಧರ ದೈವಜ್ಞ ಅವರು ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮಾಜ ಹುಟ್ಟು ಸಾವಿನ ನಡುವೆ, ೨೦೦೦, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಹಂಪಿ. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಸೃಷ್ಟಿ ಪುರಾಣ. ಜೀವನಾವರ್ತಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಿಂಬಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಬೋರಲಿಂಗಯ್ಯ ಹಿ. ಚಿ, ರವರು ಒಂದು ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಲೋಕದೃಷ್ಟಿ ಎಂಬ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಸೃಷ್ಟಿಪುರಾಣ, ಬೇಟೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬೋರಲಿಂಗಯ್ಯ ಹಿ.ಚಿ.ಯವರು ಬುಡಕಟ್ಟು ದೈವಾರಾಧನೆಯಲ್ಲಿ (೨೦೦೦) ಸೋಲಿಗರ ಮನೆದೇವರುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರು ಆರಾಧಿಸುವ ದೈವಗಳು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೇಶವನ್ ಪ್ರಸಾದ್ ಕೆ, (ಸಂಪಾದನೆ, ೨೦೦೦) **ಅವರು 'ಸೋಲಿಗರು ಹಾಡಿದ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಕಾವ್ಯ'** ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರುವ ರಂಗನಾಥನನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೋಲಿಗ ಕುಸುಮಾಲೆ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ವಿವಾಹವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಮತ್ತು ತಂದೆ ವಿರೋಧಿಸುವ, ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿತ್ರಿಸಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹದು.

ಚಂದ್ರು ಕಾಳೇನಹಳ್ಳಿಯವರು. **ಸೋಲಿಗರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ೧೯೯೩,** ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಆಚಾರ, ವಿಚಾರ, ವಿವಾಹ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನ, ಜಾತ್ರೆ, ಉತ್ಸವಗಳನ್ನು, ದೈವಗಳ, ಜೀವನ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳು ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸೋಮಸುಂದರಂ, ಸೋಲಿಗ ಸಿರಿ ೨೦೧೨, ವಿವೇಕಾನಂದ ಗಿರಿಜನ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರ, ಬಿಳಿಗಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಅವರ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿರುವ ಸಸ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸುನಂದಮ್ಮ ಎನ್, ೨೦೧೧ ಅವರು ಮೈಸೂರು ಮತ್ತು ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು: ಒಂದು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನ ಎಂಬ ಸಂಶೋಧನ ಸಂಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಕ್ಕೆ ಪಿಎಚ್.ಡಿ ಪದವಿಗಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಜೀವನವಿಧಾನ, ಆರ್ಥಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸರ್ಕಾರವು ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ವಿವರ, ಭೌಗೋಳಿಕ ನೆಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿಗಳು ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಗ್ರಂಥಗಳು ಸೋಲಿಗರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಸಮಗ್ರ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ನೀಡುವಂತಹ ಸಾಹಿತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸೋಲಿಗ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯವು ಕೆಲ ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಸಂಶೋಧನಾ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಆದಿಯಿಂದಲೂ ಸೋಲಿಗರು ಅರಣ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದು ತಮ್ಮ ಅನನ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜನಸಂಖ್ಯಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಇವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯ ವರದಿಗಳು, ಭಾಷೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಾಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರ, ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರ, ಸಮಾಜಕಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಂಶೋಧನ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

೧.೫. ಅಧ್ಯಯನದ ಸ್ವರೂಪ

ಸೋಲಿಗರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಆಧುನಿಕ ಮುಖಾಮುಖಿ ಎನ್ನುವ ಪರಿವಿಡಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹತ್ತು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಯವನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು. ಈ ತರಹದ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಎಂಥದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದೇಶ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಮಹತ್ವ, ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಹೆಸರಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ, ಮಲೆಯಮಹದೇಶ್ವರನ ಬೆಟ್ಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಅವರ ಭೌಗೋಳಿಕ ನೆಲೆ, ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ಪ್ರವಾಸಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಕೃಷಿ, ಸಮುದಾಯದ ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಕುಮ್ರಿ ಬೇಸಾಯ, ಬೆಳೆರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು, ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳು, ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಮಳೆ ಕುರಿತು ನಂಬಿಕೆ, ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ ಪರಿಕರಗಳು, ಆಡುಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಪೋಷಣೆಯ ಪಾತ್ರ ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳು ಇವರದೆ ಆದಂತಹ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ಐದರಲ್ಲಿ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಆಣಬೆಗಳು, ಬಿದಿರುಕಳಲೆ, ಗೆಣಸುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಜೇನು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ಆರರಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ಏಳರಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬ, ಜಾತ್ರೆ, ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೊಸರಾಗಿ ಹಬ್ಬ, ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬ, ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಸ್ವಾಮಿ ಜಾತ್ರೆ, ಮಾರಿಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ಎಂಟರಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗ ಜೀವನಾವರ್ತಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ, ಹುಟ್ಟು, ನಾಮಕರಣ, ಋತುಮತಿ, ವಿವಾಹ, ಬಾಣಂತಿ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಾವು ಸಾವಿನ ನಂತರದ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ಒಂಬತ್ತರಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಆಹಾರ ವಿತರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಲ್ಯಾಂಪ್ ಸೊಸೈಟಿ, ಪಡಿತರ ಚೀಟಿ ಕುರಿತು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ತಳೆದ ನಿಲುವುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಫಲಿತಗಳು ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಡೆದಿರುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಉಪಯೋಗವಾಗಬಹುದು. ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಹೇಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗುತ್ತದೆ? ಹಾಗೆಯೇ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮುಂದೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸರ್ಕಾರ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಇಂದು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಜನೆಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಸಮುದಾಯ ಹೇಗೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ? ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಈ ಯೋಜನೆಗಳು ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಲುಪುತ್ತಿವೆ? ಇಂಥ ಯೋಜನೆಗಳಿಂದ ಸಮುದಾಯದ ಜೀವನ ಮಟ್ಟ ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧.೬. ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಧಾನ

ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಅನುಷಂಗಿಕ ಆಕರಗಳಲ್ಲಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಅಧ್ಯಯನವಾಗಿದೆ. ಸೋಲಿಗರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯದ ಮೂಲಕವೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಈ ಪ್ರಬಂಧ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧. **ಸಂದರ್ಶನ ವಿಧಾನ:** ಸೋಲಿಗರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ: ಆಧುನಿಕ ಮುಖಾಮುಖಿ ಎಂಬ ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸುಧೀರ್ಘ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಸೋಲಿಗರ ಸಮುದಾಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆದಾರರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಅವರನ್ನು ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಧ್ವನಿ ಸುರಳಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿ ಕಿರಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನಾವು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವವರಾಗಿ ಅವರು ಉತ್ತರಿಸುವವರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸುದೀರ್ಘ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರಮುಖರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಂದರ್ಶನವು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಯಿತು. ಅವರಿಂದ ಬಂದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಸೋಲಿಗರ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಅವರ ಆಶೋತ್ತರಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ವಿಚಾರಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಪ್ರಬಂಧ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಕ್ರಮವಹಿಸಲಾಯಿತು.

೨. **ಅವಲೋಕನ ವಿಧಾನ:** ಸೋಲಿಗರು ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ? ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನ, ಜೀವನಾವರ್ತಕ ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಪಾತ್ರವೇನು, ಇಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಯರು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಆ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.

೩. **ಅಧ್ಯಯನದ ಮಾದರಿ ನಮೂನೆ:** ಸೋಲಿಗರು ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ೩೧ರಿಂದ ೪೫ ವರ್ಷದವರು, ೪೬ರಿಂದ ೬೫, ವರ್ಷದವರು ಹಾಗೂ ೬೬-೭೭ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಗುಂಪು ಮಾಡಿ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಯಿತು, ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ೨೦ರಿಂದ-೪೦ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು, ೪೧ರಿಂದ ೫೦ ವರ್ಷದವರನ್ನು ಹಾಗೂ ೫೧ಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಗುಂಪು ಮಾಡಿ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಯಿತು, ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.

೪. **ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ವಿಧಾನ:** ಸೋಲಿಗರ ಜೀವನ ಕ್ರಮ, ಅವರು ದಿನನಿತ್ಯ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮತ್ತು ಈಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರಗಳು, ಪಾರಂಪರಿಕ ಕೃಷಿನೀತಿ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಬೆಳೆಗಳು, ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು, ಜೀವನಾವರ್ತಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಆಹಾರಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಸುದೀರ್ಘವಾದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಯಿತು.

೫. **ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ವಿಧಾನ:** ಸೋಲಿಗರ ಕೆಲ ಜೀವನಾರ್ತಕ ಆಚರಣೆ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನ, ಸಂಸ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಮದುವೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪ್ರಬಂಧಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಲೆಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಸೋಲಿಗರ ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಅವರು ಕೃಷಿಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಈ ಪ್ರಬಂಧದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

೬. **ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಧಾನ:** ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೋಲಿಗರ ಅನೇಕ ಪೋಡುಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಗಳ ಹೌಸ್‌ಹೋಲ್ಡ್ ಸರ್ವೆ ಮಾಡಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಿ ಕೋಷ್ಟಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

೭. **ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ:** ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಕಿರಿಯರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅವರ ಕಲ್ಪನೆ ಹೇಗಿತ್ತು ಆಧುನಿಕತೆಯ ಇಂದಿನ ಸಂದರ್ಭದ ಆಹಾರದ ಬಗೆಗೆ ಅವರ ನಿಲುವುಗಳೇನು ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು. ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ಎರಡು

ಭೌಗೋಳಿಕತೆ

ಪ್ರವೇಶ

೨.೧. ಸೋಲಿಗ ಪದದ ಹುಟ್ಟು

೨.೨. ಸೋಲಿಗರ ವಸತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

೨.೩. ಬುಡಕಟ್ಟು ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು

೨.೪. ಮೂಲನಿವಾಸಿ ಬುಡಕಟ್ಟು

೨.೫. ಜನಸಂಖ್ಯೆ

೨.೬. ಭಾಷೆ

೨.೭. ಪ್ರವಾಸಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ ಎರಡು

ಭೌಗೋಳಿಕತೆ

ಪ್ರವೇಶ

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಮುದಾಯವು ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕಾದರೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಆವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯವು ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ, ತಾವು ನೆಲೆಸಿರುವ ಭೌಗೋಳಿಕ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇವರ ನೆಲೆ ಕರ್ನಾಟಕದ ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ದಕ್ಷಿಣ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ರಾಜಕೀಯ ಚರಿತ್ರೆಯೂ ಇದೆ. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಪತನಗೊಂಡ ತರುವಾಯ ಕರ್ನಾಟಕದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಮರಾಜನಗರವೂ ಒಂದು. ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಅಗ್ನೇಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಚಾಮರಾಜನಗರವು ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹನ್ನೊಂದು ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದಾಗಿತ್ತು. ೧೯೯೭ರ ಆಗಸ್ಟ್ ೧೫ರ ನಂತರ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ೨೭ನೇ ಜಿಲ್ಲೆಯಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಯಿತು. ಈ ಜಿಲ್ಲೆಯು ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಯಳಂದೂರು, ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ ಮತ್ತು ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆ ನಾಲ್ಕು ತಾಲೂಕುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಸೋಲಿಗರು ಈ ಭಾಗವಲ್ಲದೇ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಇವರು ಬೆಂಗಳೂರು, ತುಮಕೂರು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಕೋಲಾರ, ಮೈಸೂರು, ಹಾಸನ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಮತ್ತು ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತದ ತಮಿಳುನಾಡಿನ ನೀಲಗಿರಿ, ಪೆರಿಯಾರ, ಕೊಯಿಮತ್ತೂರು, ಸೇಲಂ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಪುರಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಹರಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ೧೯೮೧ರ ಜನಗತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಸೋಲಿಗರ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ೪೮೨೭. ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಇವರನ್ನು ಶೋಲಿಗ, ಸೋಲಿಗೆ, ಶೋಲಿಗಾರ ಮತ್ತು ಕಾಡು ಶೋಲಿಗಾರ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಮಾತೃಭಾಷೆ 'ಶೋಲಿಗ ನುಡಿ'. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ತಮಿಳು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ

ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ತಮಿಳನ್ನು ಮಾತೃಭಾಷೆಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವವರು ಶೇಕಡ ೫.೦೪ ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ, ತೆಲಗು ಭಾಷೆಯನ್ನು ಮಾತನಾಡುವವರು ಶೇಕಡ ೪.೭೮ ರಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಕನ್ನಡವನ್ನು ಮಾತನಾಡುವವರು ಶೇಕಡಾ ೮೯.೮೯ರಷ್ಟು ಇದ್ದಾರೆ. ಸೋಲಿಗರ ಮೂಲ ನೆಲೆ ಕರ್ನಾಟಕ. ಅವರು ಆಡುವ ಭಾಷೆ ಕನ್ನಡ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಬದುಕಿನ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಗಾಗಿ ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೂ ವಲಸೆ ಹೋಗಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾಷಾವಾರು ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳ ಹಂಚಿಕೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ತಮಿಳುನಾಡಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಸೋಲಿಗರು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶ ದಟ್ಟವಾದ ವೃಕ್ಷಗಳಿರುವ ಕಾಡಿನಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ. ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಬಹುತೇಕ ಭಾಗ ಮೈದಾನ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಈ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾರ್ಗವ ನದಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ಪರಶುರಾಮನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ತಲೆಯನ್ನು ಕಡಿದು ಬಂದು ಘೋರ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಭಾರ್ಗವ ನದಿಯ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದನು ಎಂಬ ಐತಿಹ್ಯವಿದೆ. ಈ ನದಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಗೊಂಬೆಗಲ್ಲು, ಕೆರೆದಿಂಬದ ಪೋಡುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೂ ಹಾಗೂ ಹೆಸರಿನ ಉಗಮಕ್ಕೂ ಸಂಬಧವಿದೆಯೆ? ಅವರ ಕುಲಗಳು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡವು? ವಸತಿ, ಬುಡಕಟ್ಟು ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೇಗಿವೆ? ಅವರು ಮೂಲ ನಿವಾಸಿಗಳೆ? ಸೋಲಿಗರು ಬಳಸುವ ಭಾಷೆಗೆ ಸ್ವಂತ ನುಡಿಗಟ್ಟಿದೆಯೆ? ಅವರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಯಾವುವು? ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ನದಿಗಳಿಗೂ ಸೋಲಿಗರ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ? ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೋಲಿಗರು ನೆಲೆಸಿದ ಭೌಗೋಳಿಕ ಪರಿಸರದ ಕುರಿತು ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

೨.೧. ಸೋಲಿಗ ಪದದ ಹುಟ್ಟು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮುದಾಯವು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಹೆಸರಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಸೋಲಿಗರ ಹೆಸರಿನ ಉಗಮಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಐತಿಹ್ಯವಿದೆ. ಸೋಲಿಗರ ಹೆಸರಿನ ಉಗಮವು ಅವರ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. "ಸೋಲಿಗ ಎಂಬ ಶಬ್ಧವನ್ನು ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ಶೋಲಗ,' 'ಶೋಲಿಗ', ಶೋಲಿಗಾರ್, ಸೋಲಿಗ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೆಸರಿನ ಬಳಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸೋಲಿಗ ಪದದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಡಾ. ಲೂಯಿಸ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಸೋಲಿಗ ಎನ್ನುವುದು ತಮಿಳಿನ ಶೋಲೈ ಎಂಬ ಪದದ ಅಪಭ್ರಂಶ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಶೋಲೈ ಎಂದರೆ ದಟ್ಟವಾದ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ಎಂಬರ್ಥವಿದೆ"[೧]. ಸೋಲಿಗರು ದಟ್ಟವಾದ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಕಾರಣ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. 'ಸೊಲ' ಎಂದರೆ ಬೆಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಬಿದಿರು ತುಂಬಿದ ಕಾಡು ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ.

ಸೋಲಿಗ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಕಥೆ ಅವರಲ್ಲಿದೆ "ಒಮ್ಮೆ ಪಾರ್ವತಿ ಪರಮೇಶ್ವರರು ತಮ್ಮ ಬೆವರಿನಿಂದ ಎರಡು ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಜೀವ ತುಂಬಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗೊಂಬೆ ನೀಲಯ್ಯ ಇನ್ನೊಂದು ಗೊಂಬೆ ಸಂಕಮ್ಮನಾದಳು. ಈ ಗೊಂಬೆಗಳಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ಸೋಲಿನ ಹಂಬಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ತಿಂದು ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಮುಪ್ಪಾದರು. ಆದರೆ ಸೋಲಿನ ಹಂಬು ಮಾತ್ರ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಚಿಗುರಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಗೆಡ್ಡೆ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಈ ಮುದುಕ ಗೆಡ್ಡೆ ಕೀಳಲು ಬಂದಾಗ ಆ ಸೋಲಿನ ಹಂಬು ನಿನ್ನ ಕೈಯಿಂದ ಈ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ನೀನು ಸಾಯೋವರೆಗೂ ಕಿತ್ತರೂ ನನ್ನನ್ನು ಸೋಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಆಗಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ ಗೆಡ್ಡೆ ಕಿತ್ತು ಸೋತವನು ನೀನು 'ಸೋಲಿಗ' ಎಂದು ಹೇಳಿತು"[೨]. ಅಂದಿನಿಂದ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ 'ಸೋಲಿಗರು' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿತು. ಇದೊಂದು ವಾಚಕ ಇತಿಹಾಸ ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ಐತಿಹ್ಯ ಎಂಬಷ್ಟು ಬೆಲೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದೆ ಹೊರತು 'ಸೋಲಿಗ ಪದ' ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು ಎಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮರ ಗಿಡಗಳು ಮಾತನಾಡುತ್ತವೆಂಬುದು ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಹೊರತು ವಾಸ್ತವಾಂಶವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ವಿವರಣೆಯೊಳಗಿರುವ 'ಸೋಲಿನ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಬಿಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಸೋಲಿಗರು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಾಗ ಸೋಲಿನ ಗೆಣಸು ತಿಂದರು ಎಂಬುದು ಕಲ್ಪನೆಯ ಮಾತು ಆಗಲಾರದು. ಸೋಲಿಗರು ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಸೋಲಿನ ಗೆಣಸಿನ ಹಂಬನ್ನು, ಸೋಲಿನ ಗೆಣಸನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಒಂದು ಹಾಡು ಹೀಗಿದೆ

"ಅರೆಯ ಕೋಲು ನೊರೆಯ ಗೆಣಸು
ಕಾಯಂಬ ಗೆಣಸು ಕಾಲಂಬುತ್ತಾರ
ಸೋತು ಹೋಗಾದ ಸೋಲಿನ ಗೆಣಸು"

ಸೋಲಿಗರಿಗೆ 'ಸೋಲಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಬಂತು? ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟದ ಮಾತೇ ಆಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಎಂದು ಏಕೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಸಮರ್ಥವಾದ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲ ಹಿರಿಯ ಸೋಲಿಗ ಮುಖಂಡರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಐತಿಹ್ಯ ನಿಜ ಸಂಗತಿ ಎಂದು ನಂಬಲು ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಕೇವಲ ಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರ ಕುಲಗಳು ಸಹ ತಮ್ಮದೇ ಐತ್ಯಿಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಇವರು ಕುಲಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕುಲಗಳಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಆಚರಣೆಗಳು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೋಲಿಗರ ಕುಲಗಳು: ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಏಳು ಕುಲಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕುಲಗಳೆಂದರೆ ೧. ಹೊಂಗೆರ ಕುಲ ೨. ಆಲೂರು ಕುಲ ೩.

ಸೂರ್ಯಕುಲ ೪. ಬೆಳರ ಕುಲ, ೫. ತೆನೇರಕುಲ ಹೀಗೆ ಐದು ಕುಲಗಳ ಜೊತೆಗೆ ೬. ಜೇನುಕುಲ, ೭. ಕುಂಬಳ ಕುಲಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಐದು ಕುಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇತ್ತಿಚಿಗೆ ಜೇನು ಮತ್ತು ಕುಂಬಳ ಕುಲದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವರ ಕುಲಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡವು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಐತಿಹ್ಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

೧. ಹೊಂಗೆರ ಕುಲ: ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಇವರ ಕುಲದೇವರು. ಒಮ್ಮೆ ಈ ಗುಂಪಿನ ಸೋಲಿಗರು ಹೊಂಗೆಯ ಮರವನ್ನು ಕಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಈ ಮರದಲ್ಲಿ ದೇವರು ಇರುವುದು ಅರಿವಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಹೊಂಗೆಯ ಮರವನ್ನು ಕಡಿಯುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಒಲೆಗೆ ಹಾಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು.

೨. ಆಲೂರು ಕುಲ: ಇವರ ಕುಲದೇವರು ಮಹದೇಶ್ವರ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಕನ್ನೇರು ಕಾಲೋನಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಕುಲದೇವರಿದೆ. ಈ ದೇವರ ಬೆಟ್ಟವು ಕೊಯಮತ್ತೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಭನಂ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿದೆ.

೩. ಸೂರ್ಯನ ಕುಲ: ಇವರ ಕುಲದೇವರು ಬರಮಸ್ವಾಮಿ. ಈ ದೇವರ ದೇವಸ್ಥಾನ ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ ತಾಲೂಕಿನ ಮಾರ್ಟಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಸುತ್ತಿನ ಜನರು ಕೈಲಿ ಚೂರಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದರಿಂದ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಆ ಹೆಸರು ಬಂತು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಸುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕುಲದೇವರು ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯನ ಕುಲಕ್ಕೆ ಸೂರರ ಕುಲ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

೪. ಬೆಳರ ಕುಲ: ಪಂದೇಶ್ವರ ಇವರ ಕುಲ ದೇವರು. ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಈ ಕುಲದ ಬಗೆಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ, ನಾಡಿನ ಆಚಾರಿಗಳು ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವರೆಗೆ ಬೆಳ್ಳಿಕುಲ ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂತು ಎಂದು ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ದೇವರ ಬೆಟ್ಟವು ಕೊಯಂಬತ್ತೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಭಾನುಲಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿದೆ.

೫. ತೆನೇರು ಕುಲ: ಮಹದೇಶ್ವರ ಇವರ ಕುಲದೇವರು. ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಈ ಕುಲದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರು ರಾಗಿಯ ತೆನೆಯ ಹೊರೆಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತಿದ್ದರು. ಆದುದ್ದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ತೆನೇರ ಕುಲ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂತು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಸೋಲಿಗರ ಕುಲಗಳಿಂದ ಅವರ ಮನೆದೇವರುಗಳು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇವರ ನೆಲೆಗಳು ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆವರಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕುಲ ವಿಂಗಡಣೆ ಅಲ್ಲದೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಒಳ ಪಂಗಡಗಳಿವೆ. ಈ ಒಳಗುಂಪುಗಳು ಅವರ ಭೌಗೋಳಿಕವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿರುವಿಕೆಯ ಆಧಾರವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಯಾವುದನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದವರು ಕುಲವನ್ನು, ಕುಲಪಂಚಾಯ್ತಿಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರ

ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಕುಲವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಹಿರಿಯರು ಇರಲೇಬೇಕು. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಈ ಬಗೆಯ ಕುಲದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅವರಿಗೆ ಬಂಧುತ್ವವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿಯೂ, ನೆಂಟಸ್ತಿಕೆ ಬೆಳೆಸುವ ಸಲುವಾಗಿಯೂ ಆವಶ್ಯಕವಾದುದಾಗಿದೆ. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಐದು ಕುಲದವರು ಹಾಗೂ ಏಳು ಕುಲದವರು ಎಂಬ ಎರಡು ರೀತಿಗಳಿವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಕುಲ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಐದು ಕುಲದವರು ಮತ್ತು ಏಳುಕುಲದವರ ಮಧ್ಯ ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ನೇರವೇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಒಳ ಗುಂಪಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಸೊಲಿಗರ ಒಳಪಂಗಡಗಳು: ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪಂಗಡಗಳಿವೆ.

೧. ಉರಾಳಿ ಸೋಲಿಗ

೨. ಮಲೈ ಸೋಲಿಗ(ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವವರು)

೩. ಕಾಡು ಸೋಲಿಗ(ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಸೋಲಿಗರು)

೪. ಉರುಬುಟ್ಟಿ ಸೋಲಿಗ(ದಾಸಯ್ಯ ಸೋಲಿಗರು)

೫ ಬುರುಡೆ ಸೋಲಿಗರು

೧. ಉರಾಳಿ ಸೋಲಿಗರು: ಈ ಗುಂಪು ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಸತ್ಯಮಂಗಲ ಮುಂತಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸಮೀಪದ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ.

೨. ಮಲೈಸೋಲಿಗರು: ಈ ಗುಂಪಿನ ಜನರು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ, ಮಲೈಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟದ ಸುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ.

೩. ಕಾಡು ಸೋಲಿಗರು: ಇವರು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ, ಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ.

೪. ಉರುಬುಟ್ಟಿ ಸೋಲಿಗರು: ಇವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಕಾನಕೋಟೆ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ.

೫. ಬುರುಡೆ ಸೋಲಿಗರು: ಇವರು ಹೆಗ್ಗಡದೇವನ ಕೋಟೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಪಂಗಡಗಳು ಎಷ್ಟಿವೆ ಎಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಸಮುದಾಯವು ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕಾದರೆ ವಸತಿ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇವರ ವಸತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಭಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

೨.೨. ಸೋಲಿಗರ ವಸತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಜವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. "ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಮಾನವರು ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈಗಲೂ ಅನೇಕ ಕುರುಹುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಮಾನವರು ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಅಲೆದಾಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಗುಹೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು"[3]. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಇವರು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ವಸತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಬದಲಾವಣೆಯಾದಂತೆ ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಬಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪರಿಕರಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಗುಡಿಸಲು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮರಗಿಡಗಳ ಟೊಂಗೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಜೋಪಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡರು. ಆದರೆ ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಅವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಕಾಲಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಈ ವಸತಿಗಳ ಆಕಾರ, ವಿಸ್ತಾರ, ಉದ್ದೇಶಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಬಂದವು. ಸೋಲಿಗರ ವಸತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ. ಇವರು ವಸತಿ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಮ್ಮದೇ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಲಕ 'ಅಳ್ಳುಶಾಸ್ತ್ರ (ಹರಳುಶಾಸ್ತ್ರ)' ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ವಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಸ ಜಾಗವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿ ಸುಡುವರು. ಈ ಪರಂಪರೆ ಅವರು ಹಳೆ ಪೋಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಸ ಪೋಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೆಲೆಸಿದ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಾಡುವ ಆಚರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗುಡಿಸಲು ಕಟ್ಟುವ ಜಾಗ ತಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನಡೆಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಅಂದು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಅವರು ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ನೆಲವನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸಿ ೫ ಹರಳು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸಿದ ನೆಲದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹರಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದರ ಸುತ್ತ ನಾಲ್ಕು ಹರಳುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಿದಿರು ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವರು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬುಟ್ಟಿ ತೆಗೆದು ನೋಡಿದಾಗ ಒಳಗೆ ಗುಂಡಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದ ಹರಳುಗಳು ಒಂದೂ ಕದಲಬಾರದು. ಕದಲಿದ್ದರೆ ಆ ಜಾಗ ಗುಡಿಸಲು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವರು. ಮರುದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸುವರು ವಾಸಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಳದ ಆಯ್ಕೆಗಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮೂರು ಸಲ ಈ ಆಚರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಬೇರೆ ಪೋಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸೋಲಿಗರ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ 'ಹರಳೊಡ್ಡುವ'ದೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನವು ಮಾನವನು ವಾಸಿಸುವ ನೆಲೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಒಂದು ತಂತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸೋಲಿಗರು ವಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಡಿಸಲುಗಳು ಸರಳವಾಗಿದ್ದು, ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಬಿದಿರುಗಳು, ಮರದ ಕವೆಗಳು, ಮೇಲ್ಚಾವಣಿಗೆ ಹೊದಿಸುವ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು, ಈಶಾನ್ಯ ಮೂಲೆಗೆ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ತೋಡಿ ಮೊದಲು ಕವೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಭತ್ತ, ರಾಗಿ, ಅವರೆ, ತಡಗುಣಿ, ಎಳ್ಳು ಮುಂತಾದ ಐದು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಶಿಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು, ಅವುಗಳನ್ನು ಮೂಹೂರ್ತದ ಕಂಬಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಗುಡಿಸಲು ಕಟ್ಟಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೮ ಅಡಿ ಅಗಲ ೧೦ ಅಡಿ ಉದ್ದಳತೆಯಲ್ಲಿ

ಗುಡಿಸಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗುಡಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಅಡುಗಮನೆ ಹಾಗೂ ನಡುಮನೆ ಎಂಬ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗುಡಿಸಲು ಸಹ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ಬಾಗಿಲು ಸಹ ಕಿರಿದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳು ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಾಗಿ ಕಿರಿದಾದ ಗುಡಿಸಲು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸೋಲಿಗರು ಗುಂಪಾಗಿ ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು 'ಪೋಡು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಪೋಡು ಎಂದರೆ ಹತ್ತಾರು ಗುಡಿಸಲುಗಳ ಸಮೂಹ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ವ್ಯವಸಾಯದ ಭೂಮಿ ಹಾಗೂ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಗುಡಿಸಲುಗಳು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. "ಪೋಡು ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಗ್ರಾಮ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆಂದು" ಅನಂತಕೃಷ್ಣ ಅಯ್ಯರ್ ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮಾರಬ್ ಅವರು 'ಪೋಡು' ಎಂದರೆ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಗಿಡಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಕೆತ್ತು ಅಥವಾ ಕುಮ್ರಿ ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ವಾಂಸರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಇಂದು ಸೋಲಿಗರು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ 'ಪೋಡು' ಎಂದೇ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೋಡಿನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತರಿಂದ ಮೂವತ್ತು ಗುಡಿಸಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಪೋಡುಗಳನ್ನು ಗಿಡ, ಮರ, ಬಂಡೆ, ಬೆಟ್ಟ, ಗುಡ್ಡ, ಕೆರೆ–ಕಟ್ಟೆ, ಗುಂಡಿ–ಮೊಳ, ಗದ್ದೆ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ತಾವು ನೆಲೆಸಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಪೋಡು ಪದದ ಹಿಂದೆ ಸೇರಿಸುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸೀಗೆ ಪೋಡು, ಮುತ್ತುಗದಗದ್ದೆ ಪೋಡು, ದೊಡ್ಡಸಂಪಿಗೆ ಪೋಡು, ಕತ್ತೆಕಲ್ ಪೋಡು, ಗುಂಡಿಮಾಳ್ ಪೋಡು, ಪುರಾಣಿ ಪೋಡು, ಬಂಗ್ಲೆ ಪೋಡು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಆನೆಗುಂಡಿ ಪೋಡು: ಇದು ಕಾಡಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಪೋಡು. ಆನೆಗಳು ಬಂದು ನೀರು ಕುಡಿದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗುಂಡಿ. ಈ ಪ್ರದೇಶದ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಪೋಡಿನ ಹೆಸರೇ ಆನೆಗುಂಡಿ ಪೋಡು ಎಂದಾಗಿದೆ. 'ಅನುಮಲೆ' ಎಂಬುದು ಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೆಟ್ಟ ಸಾಲು. ಇದು ಮಂಜಿನಿಂದ ಆವೃತಗೊಂಡಾಗ ಹಾಲಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಇದನ್ನು "ಹಾಲುಮಲೆ, ಅಲುಮಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಪ್ಪತ್ತೇಳು ಮಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲುಮಲೆ ಬೆಟ್ಟವು ಒಂದು"[೪]. ಇದರ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಹದೇಶ್ವರ ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿದೆ.

ಎದ್ದಿನಬೆಟ್ಟ(ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟ): ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಎತ್ತರವಾದ ಬೆಟ್ಟ ಇದಾಗಿದೆ. ಈ ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಮತಟ್ಟಾದ ಜಾಗವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಕೋಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲೊಂದು ಮಾರಮ್ಮನ ಗುಡಿಯಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕೊಳ ಇದ್ದು ಅದನ್ನು ಇಟ್ಟಿಗೆ ಗಾರೆಯಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯರು ಕಂಚಿನ ಬೊಳಿ(ಕಂಚಿನ ಕೋಟೆ) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಚೋಳರಾಜನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಕೋಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಲಾಗಿದೆ. ಕಂಚಿನ ಕೋಟೆ ಕ್ರಿಶ ಸು ೮೫೦– ೧೨೫೦ ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಚೋಳರ ಆಳ್ವಿಕೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿತ್ತು.

ಕೆರೆದಿಂಬದ ಪೋಡು: ಕೆರೆಯೊಂದರ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಒಂದು ವಸತಿ ಸ್ಥಳವಾದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಕೆರೆದಿಂಬದ ಪೋಡು ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ಸಂಪಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ ಕೆರೆದಿಂಬ ಪೋಡು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಗೊರೆಸಣ್ಣೆ: ಬಸವನ ಹುಳುವನ್ನು ಸೋಲಿಗರ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಗೊರೆಸಣ್ಣೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಗೊರೆಸಣ್ಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದ ಕಾರಣ ಅದೇ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸೋಲಿಗರು ಕಾಡುವಾಸಿಗಳು, ಜೊತೆಗೆ ಕೃಷಿಕರೂ ಹೌದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಅವರ ಹಸಿವನ್ನು ಹಿಂಗಿಸಲಾರವು. ಆದ ಕಾರಣ ಕುಮ್ರಿ ಬೇಸಾಯದ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಸೂಕ್ತವಾದ ನೆಲೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆ, ಆಹಾರ ಲಭ್ಯತೆ, ನೀರಿನ ಸೌಲಭ್ಯ, ಕೃಷಿಗೆ ಪೂರಕ ಪರಿಸರ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೋಲಿಗರ ವಾಸಸ್ಥಾನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾಗಿವೆ. ದಟ್ಟ ಅರಣ್ಯ, ನೀರಿನ ಒರತೆಗಳು ಸೋಲಿಗರ ವಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದುವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವೆರಡು ಪ್ರದೇಶಗಳು ಕ್ರೂರಪ್ರಾಣಿಗಳು ಓಡಾಡುವ ಜಾಗವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರದೇಶವೆಂದರೆ, ಸಮತಟ್ಟಾಗಿದ್ದು ನೀರಿನ ಒರತೆ ತುಸು ದೂರದಲ್ಲಿರುವುದು. ಬಹಳ ಹಿಂದೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದ್ದ ಈ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಇಂದು ಕಾಡಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬದುಕುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಹಲವಾರು ಪೋಡುಗಳು ಅಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸೋಲಿಗರ ವಸತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಇಂದು ಸಹ ಕೆಲವೆಡೆ ಸರ್ಕಾರ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಮನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವತಃ ಅವರೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡ ಗುಡಿಸಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬೇಡಗುಳಿ, ದೊಡ್ಡಸಂಪಿಗೆ, ಪುರಾಣಿ ಪೋಡು ಮುಂತಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ೧೯೭೨ರ ವನ್ಯ ಜೀವಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕಾಯ್ದೆ, (Animal Act,) ಮತ್ತು National Parkಗಳ ಜಾರಿಯಿಂದ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ಕಾಡಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು ತುಂಬಾ ದುಸ್ಥರವಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಡೀ ಅರಣ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುವ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಸುಪರ್ದಿಗೆ ಬಂದುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಜನರು ವಾಸಿಸುವುದು ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಲಾಯಿತು. ಆಗ ಅನೇಕ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳ ನೂರಾರು ಕುಟುಂಬಗಳು ಕಾಡಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದವು. ಹೀಗೆ ಹೊರಬಂದಾಗಲೂ ಮೂಲ ಬುಡಕಟ್ಟು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ ಹೊರಗಿನ ಬದುಕಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಬದಲಾವಣೆಗೂ ಈ ಸಮುದಾಯ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಕೂಡುಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಬುಡಕಟ್ಟು ಎನ್ನಬೇಕಾದರೆ ಅದರದೇ ಅದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೨.೩. ಬುಡಕಟ್ಟು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

ಒಂದು ಸಮುದಾಯ ಜೀವಿಸುವ ಭೌಗೋಳಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಅವರ ದೈಹಿಕ ರಚನೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಈ ಅಂಶ

ಸತ್ಯವೆಂಬುದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸೋಲಿಗರ ದೈಹಿಕ ರಚನೆ ಕುರಿತು ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಅವರ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದು, ಅತಿ ಎತ್ತರವೂ ಅಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಅತಿ ಕುಳ್ಳಗೂ ಅಲ್ಲದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎತ್ತರ ಹೊಂದಿದ್ದು, ದುಂಡಾದ ಮುಖ, ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಗುಂಗುರು ಕೂದಲು ಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಡುವಾಸಿಗಳಾದ ಇವರು ಸಹಜವಾಗಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸದ್ದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ಕಿವಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕಳೆದ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇವರ ಗ್ರಾಮ ಅಥವಾ ನಗರ ಸಂಪರ್ಕ ಬಹಳ ಸೀಮಿತವಾಗಿತ್ತು. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಗ್ರಾಮ ಅಥವಾ ನಗರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅವರ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಯಲ್ಲಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ೧೯೫೬ರ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಕಾಯ್ದೆಯಿಂದಾಗಿ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಪಂಗಡದ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುವಂತಾಯಿತು. ೧೯೩೧ರ ಜನಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಸೋಲಿಗರನ್ನು ಆದಿವಾಸಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಎಂತಲು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಭಾಷೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಆಚರಣೆ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

೨.೪. ಮೂಲ ನಿವಾಸಿ ಬುಡಕಟ್ಟು

ಸೋಲಿಗರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದಲೇ ಮೂಲ ನಿವಾಸಿ ಬುಡಕಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದವರು ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸಂಗ್ರಹದ ಜೊತೆಗೆ ಕೆತ್ತಲು ಬೇಸಾಯವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಇವರು, ಗ್ರಾಮವಾಸಿಗಳ ಜೊತೆ ಸೀಮಿತ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ರಾಗಿಯನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಇವರು ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಇತರೆ ಆಹಾರದ ಕಚ್ಚಾವಸ್ತುಗಳಾದ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತಿದ್ದ ವಾರದ ಸಂತೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಜೊತೆಗೆ ತಾವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಸೀಗೆಕಾಯಿ, ಅಂಟ್ವಾಳ, ಜೇನು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂತೆ, ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಬಂದು ಹೋಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಊರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿದಾಗ ಸೋಲಿಗರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು ಬಹಳಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ನಡೆದು ಬಂದ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿದೆ. ೧೪ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲೇ ಮಾದಪ್ಪನೆಂಬ ಓರ್ವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕುರುಬ, ಬೇಡ ಗಂಪಣ ಮತ್ತು ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಪಶುಪಾಲನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕೆ ದಾಖಲೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸೋಲಿಗರು ಮೂಲ ನಿವಾಸಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

೨.೫. ಜನಸಂಖ್ಯೆ

ಸೋಲಿಗರು "೨೦೧೧ರ ಜನಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ರಾಜ್ಯದ ೨೭ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲೂ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬಂಶ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ೧೯೯೧ರ ಜನಗಣತಿಯಂತೆ ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆ ೨೫,೦೦೦ದಷ್ಟಿತ್ತು. ೨೦೧೧ರ ಜನಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ೨೯,೯೦೮ರಷ್ಟಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಬರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಕಳೆದ ೨೦-೩೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾಗರಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ"[೫] ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕು ಅಥವಾ ದೇವರು ಕೊಟ್ಟರೆ ನಾವೇಕೆ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಗೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ಸೋಲಿಗ ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಐದು ಸಾವಿರ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ ಮತ್ತು ಯಳಂದೂರು ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ೮೦ ಪೋಡುಗಳು, ಯಳಂದೂರು ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ೯ ಪೋಡುಗಳು, ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ೩೩ ಪೋಡುಗಳು ಮತ್ತು ಚಾಮರಾಜನಗರ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ೨೫ ಪೋಡುಗಳಲ್ಲಿ ೧೬,೦೭೫ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡನೆಯ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಜಿಲ್ಲೆ ಮೈಸೂರು ನಂಜನಗೂಡು ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ೧ ಪೋಡು ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ೨೦ರಿಂದ ೩೦ ಕುಟುಂಬಗಳು ಮಾತ್ರ ಹುಣಸೂರು ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ೨ ಪೋಡುಗಳಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಸೋಲಿಗ ಕುಟುಂಬಗಳು ಮೈಸೂರಿನ ಕ್ಯಾತಮಾರನಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ನೆಲೆಸಿರುವುದಾಗಿ ಅಧಿಕೃತ ಮೂಲದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಹೆಗ್ಗಡದೇವನಕೋಟೆ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ೮ ಪೋಡುಗಳಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನಂಬಲರ್ಹ ಮೂಲದ ಪ್ರಕಾರ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸೋಲಿಗರ ಪೋಡುಗಳು ಇದ್ದವು. ಬರ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಲಸೆ ಹೋಗಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸೋಮವಾರಪೇಟೆ, ವಿರಾಜಪೇಟೆ ಮತ್ತು ಕೊಡಗು ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಪೋಡುಗಳಿವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಕಾಫಿ ಬೀಜ ಬಿಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೋಲಿಗರ ವಲಸೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೇರಳದ ಗಡಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಹ ನೂರಾರು ಕುಟುಂಬಗಳು ಕೂಲಿ ಕೆಲಸ ಅರಸಿ ವಲಸೆ ಹೋಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದು ಬಳಿಕ ತಮ್ಮ ಮೂಲ ನೆಲೆಗೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುವರು ಅಥವಾ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಒಂದಿಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಬಂದು ಕೂಲಿ ಮಾಡಿ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

೨.೬. ಭಾಷೆ

ವ್ಯಕ್ತಿ ಬದುಕಲು ಹೆಸರು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಭಾಷೆ ಎಂಬುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಸೋಲಿಗರು ಮಾತನಾಡುವ ಭಾಷೆ ಸೋಲಿಗ ನುಡಿ. ನಾಡಿನವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆ

ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ನಡುವೆ ಮಾತ್ರ ಸೋಲಿಗ ನುಡಿಯನ್ನು ಬಳಸುವರು. ಇದಕ್ಕೆ ಲಿಪಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರ ಈ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ತಮಿಳು, ಕನ್ನಡ, ಮಲಯಾಳಂ, ಕೊಡವ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ದ್ರಾವಿಡ ಭಾಷೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿವೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮುದಾಯದವರಿಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರಾದರೂ ಅದರಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅವರದೇ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮೈಸೂರಿನ ಭಾರತೀಯ ಭಾಷಾ ಕೇಂದ್ರ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸೋಲಿಗ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾದರು. ಇದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿಯಾದರೂ ಸೋಲಿಗರ ನುಡಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆತಂಕದ ವಿಚಾರವೂ ಹೌದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೀಳರಿಮೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸೋಲಿಗ ನುಡಿಯನ್ನು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಸೋಲಿಗ ನುಡಿಯು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುವ ದಿನಗಳು ದೂರವಿಲ್ಲ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯವಿದ್ದು, ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಹಿಸ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸುವರ್ಣಾವತಿ ನದಿ: ಸುವರ್ಣಾವತಿ ನದಿ ಚಾಮರಾಜನಗರದಿಂದ ೧೬ ಕಿ. ಮೀ, ದೂರದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ನದಿಗೆ 'ಹೊನ್ನೆಹೊಳೆ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಇದೆ. ಕಪಿಲ ಋಷಿ ನೀಲಗಿರಿಯಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ಗಂಗೆಯ ನೀರನ್ನು ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಕಲ ಜನರಿಗೆ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಕರುಣಿಸುವ ನದಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಂದೀಶ್ವರ ಋಷಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದನು. ನಂದೀಶ್ವರನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಈಡೇರಿದ ಫಲವಾಗಿ ಸುವರ್ಣಾವತಿ ನದಿ ಹುಟ್ಟಿತು ಎಂಬುದು ಐತಿಹ್ಯ. ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಜೀವನದಿಯಾಗಿರುವ ಸುವರ್ಣಾವತಿ ಗೆಜ್ಜಲಹಟ್ಟಿ ಕಣವೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. "ನೀರೇದುರ್ಗಹಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅರಕಾಡಿಹಳ್ಳಿ ಎನ್ನುವ ಎರಡು ಒರತೆಗಳು ಸೇರಿ ಸುವರ್ಣಾವತಿ ನದಿ ಆಗಿದೆ. ನೀರೇದುರ್ಗಿಹಳ್ಳಿ ಅತ್ತಿಖಾನೆ ಎಸ್ಟೇಟ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಸುಮಾರು ೧೯ ಕಿ.ಮೀ. ದೂರ ಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಅರಕಾಡಿಹಳ್ಳಿ ದಿಂಬಂ ಘಟ್ಟಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಸುಮಾರು ೩೨ ಕಿ.ಮೀ ಹರಿಯುತ್ತದೆ" ಇವೆರಡೂ ಸೋಲಿಗರು ವಾಸಿಸುವ ಬೂದಿಪಡಗದ ಹತ್ತಿರ ಸಂಗಮವಾಗಿ ಸುವರ್ಣಾವತಿ ನದಿ ಆಗಿದೆ. ಸುವರ್ಣಾವತಿ ನದಿ ಸುಮಾರು ೧೧ ಕಿ.ಮೀ ಹರಿದು. ಚಿಕ್ಕಹೊಳೆ ಎನ್ನುವ ಉಪನದಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಸುವರ್ಣಾವತಿ ನದಿ, ಚಿಕ್ಕಹೊಳೆ, ನೀರು ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಭಾರ್ಗವಿ ನದಿ: ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ನದಿ ಭಾರ್ಗವಿ ನದಿ. ಪರಶುರಾಮನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ತಲೆಯನ್ನು ಕಡಿದು ಬಂದು ಘೋರ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಭಾರ್ಗವಿ ನದಿಯ

ದಂಡೆಯಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದನು ಎಂಬ ಐತಿಹ್ಯವಿದೆ. ಈ ನದಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಗೊಂಬೆಗಲ್ಲು, ಕೆರೆದಿಂಬದ ಪೋಡುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ನದಿಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಹರಿಯುವ ದೊಡ್ಡ ಸಂಪಿಗೆ ಹಳ್ಳವೇ ಭಾರ್ಗವಿ ನದಿ. ಇದು ದೊಡ್ಡ ಸಂಪಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸೋಲಿಗರ ಜೀವನದಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ನದಿ ಹರಿಯಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ಸಹ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ೨೦೧೩ ಫೆಬ್ರವರಿಯಿಂದ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನವರೆಗೆ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ನೀರಿನ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಸಹ ಗಮನ ಹರಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಭಾರ್ಗವಿ ನದಿ ದೊಡ್ಡಸಂಪಿಗೆ ಮರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಎರಡು ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಭಾಗ ಗುಂಡಾಲ್ ಜಲಾಶಯ ಸೇರಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗ ಹೊಂಗನೂರಿನ ಬೆಲ್ಲವತ್ತ ಡ್ಯಾಮ್‌ಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಬೇಡಗುಳಿ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಹರಿದುಬರುವ ಪಂಗಡಿಹಳ್ಳ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡಗಳಿಂದ ಹರಿಯುವ ತೊರೆ ಅಡ್ಡಹಳ್ಳ ಗುಂಡ್ಲುಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಚಾಮರಾಜನಗರ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೧೦೫೪ ಹೆಕ್ಟೇರುಗಳಷ್ಟು ಭೂಮಿ ವಿವಿಧ ನೀರಾವರಿ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ.

ವಾಯುಗುಣ: ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ ಸಾಧಾರಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯುಳ್ಳ ಮಾನ್‌ಸೂನ್ ಮಾದರಿಯ ವಾಯುಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಳಿಯ ವಾತಾವರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಚಾಮರಾಜನಗರ ತಾಲೂಕಿನ ಪೂರ್ವಭಾಗಗಳಿಗಿಂತ ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಳೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. "ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಸರಾಸರಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ ೨೧.೪೦ಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಕೊರೆಯುವ ಚಳಿಯ ಮಾಸ ಡಿಸೆಂಬರ್ ಆಗಿದ್ದು, ಆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಉಷ್ಣಾಂಶ ೨೭ ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ವಾರ್ಷಿಕ ಮಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ೬೭.೫೯ ಮೀಲಿ ಮೀಟರ್. ವಾಸ್ತವಿಕ ಸರಾಸರಿ ಮಳೆ ಪ್ರಮಾಣ ೫೪೦ ಮಿ.ಮೀ ಹಾಗೂ ೯ ವೃಷ್ಟಿಮಾಪಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಈ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿವೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟವು ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದಿಂದ ೫೧೯೦ ಅಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ೫೪.೫೦ ಅಂಗುಲ ಮಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ."[೬] ಹಚ್ಚಹಸಿರಾಗಿರುವ ಕಾಡು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಯುದರಿ ಮರಗಳು ಬೋಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಎತ್ತ ನೋಡಿದರೂ ದಟ್ಟಕಾಡು ಆವೃತ್ತವಾಗಿದೆ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ತೇಗ, ಹೊನ್ನೆ, ಬೀಟೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಕಾಡುಮರಗಳು ಸಸ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಸೋಲಿಗರು ಈ ದಟ್ಟಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯೆ ಪೋಡುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಭಯವಿದ್ದರೂ ಸಾಹಸದಿಂದ ಬದುಕನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಸಾಲುಗಳು ಪೂರ್ವಘಟ್ಟಗಳ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ತುದಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಪೂರ್ವ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟಗಳಿಗೆ ಸೇತುವೆಯಾಗಿದೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದ ಸಾಲುಗಳು ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟ ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ. ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಜಿಲ್ಲೆ ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಅರಣ್ಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ ಶ್ರೇಣಿಗಳೆಂದರೆ ಮಲೆಯೂರುಬೆಟ್ಟ, ಕರಿವರದರಾಯನ ಬೆಟ್ಟ, ಅರಕವಾಡಿಬೆಟ್ಟ, ಅಮಚವಾಡಿಬೆಟ್ಟ, ಎಡಿಯೂರುಬೆಟ್ಟ, ಯಡಬೆಟ್ಟ, ಎಣ್ಣೆಹೊಳೆ ಮಾದಪ್ಪನಬೆಟ್ಟ, ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರ ಬೆಟ್ಟ, ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ, ಕೊಂಗಳ್ಳಿಬೆಟ್ಟ, ದೊಡ್ಡಣ್ಣೆ ಗುಳಗುಡ್ಡ, ಹುಲಗನ ಮುರಡಿಬೆಟ್ಟ, ಗೋಪಾಲಸ್ವಾಮಿ ಬೆಟ್ಟಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಚಾಮರಾಜನಗರ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಪೂರ್ವ ಆಗ್ನೇಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುಚಲು ಕಾಡುಗಳಿವೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ರಾಜ್ಯ ಅರಣ್ಯ, ಜಿಲ್ಲಾ ಅರಣ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರಣ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿ ನೆಡುತೋಪುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗಿದೆ. "ಅಪೂರ್ವ ಸಸ್ಯರಾಶಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಇಲ್ಲಿನ ಬೆಟ್ಟ-ಗುಡ್ಡ, ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳು ವಿರಳ ಜಾತಿಯ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಹೊನ್ನಮೇಟಿ ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೬೦ ಜಾತಿಯ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಭಂಡಾರವನ್ನೇ ತನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅನೇಕ ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸುಗಳು ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಸುಮಾರು ೧೪೦ ಕುಟುಂಬದ ೧೬೦೦ ವಿಧದ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಈ ಬೆಟ್ಟದ ತಪ್ಪಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು"[೭] ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ೪೭ ಹಳ್ಳಿಗಳಿದ್ದು ಇಲ್ಲಿರುವವರು ಭಾಗಶಃ ಗಿರಿಜನರು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರು ಹೆಚ್ಚು ವಾಸವಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶದ ಬಹುತೇಕ ಜನ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರೂ ನಾಗರಿಕತೆ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಅನೇಕರು ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗ ಬಯಸಿ ಪಟ್ಟಣ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ.

ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ೧೯೯೧ರ ಜನಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ೨೩,೮೫೮ ಇತ್ತು. ಇವರು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಲಿಪಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಒಂಬತ್ತು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಹೋಗಿದ್ದರೂ ಶೇಕಡ ೮೦-೮೧ರಷ್ಟು ಬರೀ ಮೈಸೂರು, ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಮುಖ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಮಲೆಯಮಹದೇಶ್ವರ ಬೆಟ್ಟ. ಈ ಬೆಟ್ಟಗಳು ಎತ್ತರವಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಾಗಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿನ ಭೌಗೋಳಿಕ ಪರಿಸರ ಸೋಲಿಗರ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ. ಚಾಮರಾಜನಗರದ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಾದ ಬೇಡಗುಳಿ, ಕಾಡಿಗೆರೆ, ಗೊರಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಮೆಣಸು ಮುಂತಾದ ತೋಟದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೆ. ಗುಡಿ, ಬೆಲ್ಲವತ್ತ, ಮುರಟೀಪಾಳ್ಯ, ಹೊನ್ನಮೇಟಿ, ಕನ್ನೇರಕಾಲೋನಿ, ಭೂತಾಣಿಪೋಡು, ಬೇಡಗುಳಿ, ಬೂದಿಪಡಗ, ಹೊಸಪೋಡು, ಮಾರಿಗುಡಿಪೋಡು, ಕಾರನ ಜಡೆಯನ ಪೋಡು, ಪುರಾಣಿ ಪೋಡು, ಯರಕನಗದ್ದೆ ಕಾಲೋನಿ, ಸೀಗೆಬೆಟ್ಟ ಕಾಲೋನಿ, ಬಂಗ್ಲೆಪೋಡು, ಮಂಜಿಗುಂಡಿಪೋಡು, ಕಲ್ಯಾಣಿಪೋಡು ಇವು ಯಳಂದೂರು ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ನೆಲೆಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಮಲೆಯಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟ, ಗೊರೆಸಾನಿ, ಪಾಲರ, ಕೊಂಬುಕಿ, ಆನೆವಾಲ, ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ ಹುಣಸೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಯಶೋಧರಪುರ ಹೆಗ್ಗಡದೇವನಕೋಟೆ ತಾಲ್ಲೂಕು, ವೀರಾಜಪೇಟೆ, ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಎರಡು ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ವಾಸವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಇವರು ನಿಸರ್ಗದೊಡನೆ ಸೆಣಸುತ್ತ ಬದುಕುವಂತಹ ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳು. ನಾಡಿನ ಸಂಪರ್ಕದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇವರು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಸಮುದಾಯವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ ವ್ಯವಸಾಯ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿದ್ದು, ಕೃಷಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಕಪ್ಪು ಮಣ್ಣು, ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಮರಳು ಮಿಶ್ರಿತ ನುರುಜು ಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಂಪು ಉಪ್ಪು ಮಣ್ಣು, ಚೌಳು ಮಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಭತ್ತ, ಸಜ್ಜೆ, ಗೋಧಿ, ಹುರುಳಿ, ತೊಗರಿ, ಕಡಲೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಎಳ್ಳು, ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು, ಉದ್ದು, ಹೆಸರು, ಅಲಸಂದೆ, ನವಣೆ, ಸಾವೆ, ಹರಳು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ನೀರಾವರಿ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವ ಕಡೆ ಭತ್ತ, ಕಬ್ಬು, ಅರಿಶಿಣ, ತೆಂಗು, ಅಡಿಕೆ, ಬಾಳೆ, ತಾಳೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಇನ್ನಿತರ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

೨.೭. ಪ್ರವಾಸಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ಚಾಮರಾಜ ನಗರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರವಾಸಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಸೋಲಿಗರು ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರವಾಸಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿ ಈ ಭಾಗದ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಂದಂತೆ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಎರಡೂ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿವೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವೆಂದರೆ ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರಣ್ಯದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ ಸೋಲಿಗ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರವಾಸಿಗರ ಐಶಾರಾಮಿ ಜೀವನ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಸಮುದಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅಂತೆಯೇ ನಗರದ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡು ತೊರೆದು ದುಡಿಯಲು ನಗರಗಳಿಗೆ ವಲಸೆ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇದೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

ಚಾಮರಾಜನಗರ ತಾಲ್ಲೂಕು ಬೂದಿಪಡಗ: ಸುವರ್ಣಾವತಿ ಜಲಾಶಯದ ಹಿನ್ನೀರಿನ ಕಾಡಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೂದಿಪಡಗ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವನ್ಯಜೀವಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಧಾಮ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದಿಂದ ೨೫ ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿದೆ. ಬೂದಿಪಡಗದಲ್ಲಿ ಲಂಬಾಣಿ, ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯಗಳು ನೆಲೆಸಿವೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರಿನ ಮಹಾರಾಜರ ವಸತಿಗೃಹವನ್ನು ಇಂದು ಅರಣ್ಯ

ಇಲಾಖೆಯ ವಸತಿಗೃಹವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ರಮ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಅದ್ಭುತ ತಾಣ.

ಬೇಡಗುಳಿ: ಚಾಮರಾಜನಗರ ಸತ್ಯಮಂಗಲ ರಸ್ತೆಯ ನೀಲಗಿರಿ ಶ್ರೇಣಿಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೇಡಗುಳಿ ಕರ್ನಾಟಕ ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಸೀಮಾರೇಖೆಯಾಗಿದೆ. ಚಾಮರಾಜನಗರದಿಂದ ೫೦ ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಇದು ವನ್ಯಜೀವಿಧಾಮವಾಗಿದೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ವನ್ಯಜೀವಿ ಧಾಮದ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಬೇಡಗುಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಗಿರಿಜನರು ಮತ್ತು ಯುರೋಪಿಯನ್ ಕಾಲದ ಕಾಫಿ ತೋಟಗಳು ಇಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷಗಳು. ಬೇಡಗುಳಿ ಪ್ರದೇಶ ಸೋಲಿಗರ ಪೋಡುಗಳು, ಸುಂದರ ಗಿರಿ ಶ್ರೇಣಿಗಳು, ಅದ್ಭುತ ಕಣಿವೆಗಳು, ಮನೋಹರ ಜಲಪಾತಗಳು, ಆಕರ್ಷಕ ವನ್ಯ ಜೀವಿಗಳು ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶದ ವಿಶೇಷ. ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೇಡಗುಳಿ ಅತಿಥಿಗೃಹ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಪುರಾತನವಾಗಿವೆ. ವನ್ಯಜೀವಿ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಿಕ್ಷಣೆಗೆ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಅನುಮತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಕ್ಯಾತದೇವರ ಗುಡಿ(ಕೆ.ಗುಡಿ): ಕ್ಯಾತದೇವರ ಗುಡಿ ಅಥವಾ ಕೆ. ಗುಡಿ ಚಾಮರಾಜನಗರದ ಪೂರ್ವಕ್ಕಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿಧಾಮ. ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದಿಂದ ೧೪೫೦ ಮೀಟರುಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜಂಗಲ್ ಲಾಡ್ಜಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವಸತಿ ಗೃಹವಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಅತಿಥಿ ಗೃಹವಿದೆ. ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಆನೆ ಸಫಾರಿ ಮತ್ತು ತೆರೆದ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಸಫಾರಿ ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಕೆ.ಗುಡಿ ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳ ಪ್ರವಾಸಿಗರ ತಾಣವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗೆ ಕೆ.ಗುಡಿ ರಮ್ಯ ತಾಣ. ಆನೆ, ಹುಲಿ, ಚಿರತೆ, ಕಾಡೆಮ್ಮೆ, ಕರಡಿ, ಜಿಂಕೆಗಳು ಈ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶದ ಪ್ರಮುಖ ವನ್ಯಜೀವಿಗಳು.

ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆ ತಾಲ್ಲೂಕು: ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆಯ ಹಿಂದಿನ ಹೆಸರು ವಿಜಯಪುರ. ಈ ಪಟ್ಟಣವು ಗುಂಡಲು ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆ ಎಂದು ಹೊಸದಾಗಿ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಇದು ಕೇರಳದ ಉದಕಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕದ ಗಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

ಬಂಡಿಪುರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಉದ್ಯಾನವನ: ಇದು ಭಾರತದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶ. ಈ ಅಭಯಾರಣ್ಯವು ಹುಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿತ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿದೆ. ಬಂಡಿಪುರ ಆಭಯಾರಣ್ಯ ೯೭೦ ಚದರ ಕಿ.ಮೀ ವಿಸ್ತೀರ್ಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಅಭಯಾರಣ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಮಳೆ ಬೀಳುವ ದಟ್ಟವಾದ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶವಿರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿನ ಪರಿಸರ, ಭೌಗೋಳಿಕತೆಯ ಅನುಕೂಲತೆ ಸೋಲಿಗರು ನೆಲೆಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹುಲಿಗಳು ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಹೋಗೆನಕಲ್ ಜಲಪಾತ: ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕಾವೇರಿಯ ಅಂತಿಮ ಯಾತ್ರಾಸ್ಥಳ ಹೋಗೆನಕಲ್. ಇದೊಂದು ವಿಶಾಲ ದ್ವೀಪ ಹಾಗೂ ಜಲಪಾತಗಳ ತವರೂರಿನಚಿತಿದೆ. ದೋಣಿ ವಿಹಾರ ಪ್ರವಾಸಿಗರ ಆಕರ್ಷಣಿಯ ಕೇಂದ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡಿನ

ಗಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜಲಪಾತವು ಅದ್ಭುತ ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ ಭೌಗೋಳಿಕ ವಿವರಕ್ಕೂ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಜೀವನ ವಿಧಾನಕ್ಕೂ ಕರುಳುಬಳ್ಳಿ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಇಲ್ಲಿನ ವಿವರಗಳು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿವರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಅಧ್ಯಾಯ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸೋಲಿಗರು ನೆಲೆಸಿರುವ ಈ ಪ್ರವಾಸಿ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ನಗರಗಳಿಗೆ ವಲೆಸೆಬಂದರೆ. ನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಸಮುದಾಯದವರು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಉದ್ಯನ ವನಗಳ ಕಡೆ ಮುಖಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಅಂದರೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗಾಗಿ ಮುಖಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಅಡಿಟಿಪ್ಪಣಿ

೧. ಸುನಂದಮ್ಮ, ೨೦೧೧, ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಪುಟ ೪೨.
೨. ನಾಗರಾಜ ಮ್ಯೆ. ನ, ೧೯೮೫, ಸೋಲಿಗರು, ಪುಟ ೧.
೩. ಸೋಮಶೇಖ ಇಂಮ್ರಾಪೂರ, ೨೦೦೧, ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ ಪುಟ ೮.
೪. ಕೇಶವನ್ ಪ್ರಸಾದ್ ಕೆ, ೧೯೯೮ ಮಲೆಯಮಾದೇಶ್ವರ ಕಾವ್ಯ ಪುಟ ೫೯.
೫. ಮಹಾದೇವಿಬಾಯಿ, ೨೦೦೪, ಚಾಮರಾಜನಗರ ಸುತ್ತಲಿನ ಲಂಬಾಣಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಪುಟ ೪.
೬. ಅದೇ ಪುಟ ೮.
೭. ಅದೇ, ಪುಟ ೯.
೮. ಅದೇ, ಪುಟ ೧೦.
೯. Ww. Com Chamarajnagara web.

ಅಧ್ಯಾಯ ಮೂರು

ಸೋಲಿಗರ ಕೃಷಿ

ಪ್ರವೇಶ

ಅಧ್ಯಾಯ ಮೂರು

ಸೋಲಿಗರ ಕೃಷಿ

ಪ್ರವೇಶ

ಆದಿಮಾನವರು ಕೃಷಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಆರಂಭಿಸಿದರು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಪ್ರಾಚೀನ ಅವಶೇಷಗಳು ಮತ್ತು ಇಂದಿನ ಆದಿವಾಸಿ ಸಮುದಾಯಗಳ ವ್ಯವಸಾಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೃಷಿ ಉಗಮವನ್ನು ಊಹಿಸಿ ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೃಷಿ ಮಾನವ ಬದುಕಿನ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಆವಿಷ್ಕಾರ. ಅದನ್ನು ಕಲಿತದ್ದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಹುಶಃ "ಹಿಂದೆ ಹಣ್ಣು ತಿಂದುಗಿದ ಬೀಜ ಮಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಮಳೆ ಬಂದು ಸಸಿಯಾಗಿ ಹೂ ಬಿಟ್ಟು ಕಾಯಿಕಚ್ಚಿ ಹಣ್ಣಾಗಿ ಬೆಳೆದದ್ದು ಗಿಡಮರ ತನ್ನದೇ ಪ್ರತಿರೂಪದ ಸಸ್ಯಕ್ಕೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಬಲ್ಲದೆಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತ ಮಾನವರು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತಳವೂರಿ ನಿಂತರು. ತಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತರು. ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಹರೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮವೇ ಮೂಲ ಕೃಷಿಯ ಉಗಮಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಯಿತು ಎಂದು ಹಿರಿಯ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಕೃಷಿ ಮೂಲ ರೂಪವೇ ಕೃಷಿ ಎಂದು ವಿಲ್‌ಡ್ಯುರ್ಯಾಂಟ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ"[೧]. ಕೃಷಿ ಎಂದರೆ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವುದು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಸಿದ್ಧಿಸಿಲ್ಲ. ಆ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಹಲವಾರು ಹಂತಗಳು ದಾಟಿ ಬಂದಿವೆ. "ಕೆಲವು ಮಾನವ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಥಮದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಂಚಯನ ತದನಂತರ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಈ ಸಂಚಯನ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆಗಳೂ ಸಹ ಮಾನವರ ಅಲೆಮಾರಿತನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಹಲವು ಜನ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆರ್.ಎಚ್.ಲೂಯಿಸ್‌ಅವರು ಆದಿಮಾನವನರ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ."೧. ಬೇಟೆ,ಮೀನುಗಾರಿಕೆ ೩. ಸಂಚಯನ ಮತ್ತು ೪. ವ್ಯವಸಾಯ ಶಿಲಾಯುಗದ ಮಾನವರು ಅಪ್ಪಟ ಬೇಟೆಗಾರರಾಗಿದ್ದರು, ಬೇಟೆಯಾಡಿಯೇ ಅವರು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು"[೨]. ಆದಿಮಾನವರಿಗೆ ಬೇಟೆ ಮತ್ತು ಅಲೆಮಾರಿತನ ಎರಡೂ ಜೊತೆಯಾಗಿದ್ದವು. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬೇಟೆಯಾಡುವುದೇ ಅವರ ಕಾಯಕವಾಗಿತ್ತು. ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಿಹೋದರೆ ಅವುಗಳ ಬೆನ್ನುಹತ್ತಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ

ಅಲೆಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಬೇಟೆಗಾರರು ಕೃಷಿಯ ಮೂಲಕ ನೆಲೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರದೇಶದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇತ್ತು. ತನ್ನ ಬೇಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರಿಗೆ ಇಂತಿಷ್ಟು ಪ್ರದೇಶ ಎಂದು ನಿಗದಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೇಟೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಬದುಕು ಬಹಳ ಶ್ರಮದಾಯಕವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಬೇಸಾಯ ಮತ್ತು ಪಶುಪಾಲನೆಗಿಂತ ಕಷ್ಟಕರವಾದುದಾಗಿತ್ತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬೇರೆ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಹುಡುಕುವುದು ಅವರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನರಿತ ಮಾನವರು ಬೇರೆ ವೃತ್ತಿಗೆ ಕೈಹಾಕಬೇಕಾಯಿತು. ಅ ವೃತ್ತಿಯೇ ಕೃಷಿ. ಕೃಷಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬೇಸಾಯ, ವ್ಯವಸಾಯ, ಉಳುಮೆ ಮತ್ತು ಒಕ್ಕಲುತನ ಮುಂತಾದ ಶಬ್ದಗಳು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯರ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಹಸಿವನ್ನು ತಣಿಸಲು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಿ ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿರ್ವಾವಾಯಿತು. ತಾವು ನೆಲೆಸಿರುವ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. "ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವರು ಮೊದಲು ಅಲೆಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನಲ್ಲದೇ ತಾವು ಬೇಟೆಯಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಸಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿಂದು ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಂಕಿಯ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಆದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಲು ಶುರುಮಾಡಿದರು. ಆ ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಇತರ ಪರಿಕರಗಳ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಅದರ ರುಚಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಟು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಕಾಡಿನಿಂದ ಕಾಡಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿದರು ಅಲ್ಲಿಯೂ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಯ ಅಭಾವದ ಅರಿವಾದಾಗ ಪುನಃ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೊರಟರು. ಈ ಅಲೆಮಾರಿತನ ಬೇಸರವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಒಂದೇ ಕಡೆ ದೊರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಅವರು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಲು ಗುಂಪು ಗುಂಪಾಗಿ ಒಂದೇ ಕಡೆ ವಾಸಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿದರು."[3] ಮಾನವರು ತಿನ್ನಲು ಅರ್ಹವಾದ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಾವು ವಾಸ ಮಾಡುವ ಭಾಗದ ಸುತ್ತ ಬೆಳೆಯುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅರಿತರು ಅಥವಾ ಆ ತೆರನಾದ ಸಸ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸತೊಡಗಿದರು. ಆ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಲು ತೊಡಗಿದರು. ಇದನ್ನೇ ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು Domestication of plants and Animals ಎಂದು ಕರೆದರು. ಇದು ಸುಮಾರು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನಡೆದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

೩.೧. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಕೃಷಿಸಂಸ್ಕೃತಿ

ಸೋಲಿಗರ ಕೃಷಿ, ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇವರ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪಾರಂಪರಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವರು ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ

ಬಹುಬೆಳೆ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇವರು ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಾ, ಬಹುಬೆಳೆ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಏಕಬೆಳೆ ಕೃಷಿಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡುತ್ತಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಮುದಾಯ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಬಹು ಆಹಾರ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಹುಬೆಳೆ ಪದ್ಧತಿಯ ಕ್ರಮ ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಏಕಬೆಳೆ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ವೃತ್ತಿ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಬಂದಿರುವಂತಹದ್ದು. ಅನೇಕ ತಲೆಮಾರುಗಳ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ತಿಳುವಳಿಕೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಗೆ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕಡೆಗೆ ನಂಬುತ್ತದೋ ಹಾಗೆ 'ಕೃಷಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನ' ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಿರಂತರ ಪರಿಶ್ರಮದ ಫಲವಾಗಿ ಬಂದಂತಹದು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರು ಮೊದಲು ಬೇಸಾಯ ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ನೇಗಿಲಾಗಲಿ ಭೂಮಿ ಉಳುಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಉಳುಮೆಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಕ್ರಮವೂ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೆತ್ತಲು ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮೂಲ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತಿದರು. ಯಾವ ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ಯಾವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೃಷಿಗಾಗಿ ಭೂಮಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ದಟ್ಟವಾದ ಕಾಡು, ಹೆಚ್ಚು ಮರಗಳಿರುವ ಕಡೆ ಕೃಷಿಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕುರುಚಲು ಇಳಿಜಾರು ಪ್ರದೇಶವನ್ನು, ಪರ್ವತ ಕಣಿವೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬಯಲಾದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳು ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಒಂದು ಕೊಕ್ಕೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಮ್ಮ ಗುಡಿಸಲಿನ ಸಮೀಪ ಒಂದೆರಡು ಗುಂಟೆ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಕೆತ್ತಿ ಅಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು. ಫಲವತ್ತಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕೊಕ್ಕೆಯಿಂದ ಒಡೆದು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಊರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ಬೆಳೆದು ಧಾನ್ಯವಾದ ನಂತರ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಬಗೆಯ ಬೇಸಾಯ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಕೆತ್ಲು ಬೇಸಾಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಭೂಮಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಚಾರವನ್ನೇನೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯದ ಪ್ರದೇಶಗಳಾದ ಪುರಾಣಿ ಪೋಡಿನ, ಬೇಡರಗುಳಿ, ಹೊನ್ನಮೇಟೆ, ಗೊರೆಸಾನಿ, ಪಾಲರ, ಕೊಂಬದೂಕಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಸೋಲಿಗರು ಪಾರಂಪರಿಕ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಾಣಬಹುದು. ಕುಮ್ರಿ ಬೇಸಾಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ, ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

೩.೨. ಕುಮ್ರಿ ಬೇಸಾಯ

ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಈ ಕುಮ್ರಿ ಬೇಸಾಯ ಪದ್ಧತಿ ಅತಿ ಪುರಾತನವಾದದ್ದು. ಕಾಡಿನ ಬೆಟ್ಟಗಳ ಇಳಿಜಾರಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲವನ್ನು ಉಳದೇ, ನೇಗಿಲಿನಂತಹ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ನೇರವಾಗಿ ರಾಗಿ, ಅವರೆ, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ತೊಗರಿಗಳನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೇಸಾಯವೇ ಕುಮ್ರಿ ಬೇಸಾಯ ಪದ್ಧತಿ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಈ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಬೆಟ್ಟದ ಇಳಿಜಾರಿನ ಭಾಗದ ಕಾಡನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಸಮ ಮಾಡಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಕುಮ್ರಿ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಪೋಡಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕೃಷಿ ಕೈಕೊಂಡಾಗ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಫಸಲು ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ "ಫಲವತ್ತತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಆ ಭೂಮಿ ಬಂಜೆಯಾಯಿತು ಎಂದು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುತ್ತಿದರು, ಸೋಲಿಗರು ನಂಬಿ 'ಆ ನೆಲದ ಅನ್ನದ ಋಣ ತೀರಿತು' ಎಂದು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೇರೊಂದು ಕಡೆ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಕುಲದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಮೈದುಂಬಿ ಬರುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಅ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಲು ಪೂರ್ವಾನುಮತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ"[೭] ಆಗ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಫಲವತ್ತಾದ ಜಾಗವನ್ನು ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿ ಬಯಲು, ಇಳಿಜಾರು, ಕುರುಚಲು ಕಾಡನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆದಿದ್ದ ಸಣ್ಣ ಗಿಡಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಡಿದು ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಗುಡ್ಡೆ ಹಾಕಿ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಹಚ್ಚಿದ ಈ ಬೆಂಕಿ ಸುತ್ತ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಯಲ್ಲೂ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನಿಂತಿರುತ್ತಾರೆ. ಜನವರಿ ಅಥವಾ ಫೆಬ್ರವರಿ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬನಿ ಬಿಳುವುದು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಆವರಿಸಕೂಡದು ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಸುಟ್ಟ ಬೂದಿಯನ್ನು ಸಾಗುವಳಿ ಮಾಡುವ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಕಸಕಡ್ಡಿ, ಗಿಡಗಳ ಕೊಂಬುಗಳು, ಎಲೆಗಳು, ಬೇರುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟಾಗ ದೊರಕುವ ಬೂದಿ ಆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಗೊಬ್ಬರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಳೆ ಬಂದ ನಂತರ ಪುನಃ ಕೊಕ್ಕೆ, ಗುದ್ದಲಿ, ಪಿಕಾಸಿ, ಮಾವಟಿ ಇವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಅಗೆದು ಮಣ್ಣನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿ ನೆಲವನ್ನು ಸುಡುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೋಲಿಗರು 'ತರಗು ಬೆಂಕಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಇವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೃಷಿಪದ್ಧತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಈ ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ 'ಸ್ಥಳಾಂತರ ಬೇಸಾಯ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. "ಭೂಮಿಯನ್ನು ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಕೊಚ್ಚುವ ಮತ್ತು ಸುಡುವ ಮೂಲಕ ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಭೂಮಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮ(Slasha and Burn cultivation) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ."[೮] ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಈಗಲೂ ಸ್ಥಳಾಂತರ ಬೇಸಾಯ ಮಾಡುವ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ಭಾರತದ ನಾಗಾಲ್ಯಾಂಡ್, ಮಣಿಪುರ, ತ್ರಿಪುರ, ಮಿಜೋರಾಂ, ಬಿಹಾರ, ಒರಿಸ್ಸಾ, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ ಮುಂತಾದ ರಾಜ್ಯಗಳ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರು

ಕೆತ್ಲು ಬೇಸಾಯ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳಾಂತರ ಬೇಸಾಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿಯು ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟ, ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ, ನಾಗರಹೊಳೆ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯದವರ ಮತ್ತು ಸೋಲಿಗರು, ಕಾಡುಕುರುಬರು, ಜೇನುಕುರುಬರು ಮುಂತಾದವರು ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ೧೯೭೨ರ ವನ್ಯ ಜೀವಿ ಸಂರಕ್ಷಣಾಕಾಯ್ದೆ ಜಾರಿಯಾದ ನಂತರ ಸ್ಥಳಾಂತರ ಬೇಸಾಯಕ್ರಮ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳಾಂತರ ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮ ನಿಂತುಹೋಯಿತು.

ಕೃಷಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಜೂನ್, ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಗ ಕೊಕ್ಕೆ, ದಸಿ, ಗುದ್ದಲಿ ಬಳಸಿ ನೆಲವನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ ರಾಗಿ, ಅವರೆ, ಕುಂಬಳ, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ, ಸಾಸಿವೆ, ತೊಗರಿ, ಮಲೆ ತೊಗರಿ, ಟೋಮಾಟೊ, ಬದನೆ, ಹುರುಳಿ, ಎಳ್ಳು, ನವಣೆ, ಯಡ್ನ ಅವರೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನಾಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಳೆಯು ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದಂತೆ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಕಳೆಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಕಿತ್ತು ಫಸಲು ಶುಚಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ನೊಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು, ಫಸಲು ಬರುತ್ತಿದಂತೆ ದೇವರಿಗೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿ ನಮನ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೋಲಿಗರು ತಾವು ಬೆಳೆದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಕಟಾವು ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಮಗಳು ಮೂಲ ಜ್ಞಾನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ರಾಗಿಯ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡುವಾಗ ರಾಗಿಯ ತೆನೆಯನ್ನಷ್ಟೆ ಕಟಾವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹುಲ್ಲನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಂತೆ ಜೋಳವನ್ನು ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡುವಾಗಲೂ ತೆನೆಯನ್ನಷ್ಟೆ ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಸಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹೊಲದಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಹುಲ್ಲು ಮುಂದೆ ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೋಲಿಗರ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ತೆನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವಾಗ ಅವರದೆ ಆದ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ತೆನೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆಯೇ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಹೊರಗಡೆ ಮಳೆಯು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ತೆನೆಗಳನ್ನು ತುಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಅಟ್ಟವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕೆಳಗೆ ಬೆಂಕಿಯ ಶಾಖವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಶಾಖ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಾಳುಗಳು ತಾನಾಗಿಯೇ ತೆನೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮಗದೊಂದು ತಂತ್ರವೆಂದರೆ ದೊಣ್ಣೆಯಿಂದ ಹೊಡೆಯುವುದು ಇದರಿಂದಾಗಿ ತೆನೆಯಿಂದ ಕಾಳುಗಳು ಬೇರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮಳೆಯನ್ನು ನಂಬಿ ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ವ್ಯವಸಾಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. "ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯವಸಾಯದ ಪ್ರಾಚೀನ ಶಿಲ್ಪಿಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರೇ. The First Cultivtiors were women (ಕೃಷಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಅನ್ವೇಷಣೆ) ಎಂದು ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾದ ರಾಲ್ಫ್ ಎಲ್. ಬೀಲ್ಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷ ಬೇಟೆ ಮತ್ತು ಪಶುಪಾಲನೆಗಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಸ್ತ್ರೀಯ ಆಸಕ್ತಿ ಭೂಮಿಯ ಕಡೆಗೆ ವಾಲಿತು. ಕೃಷಿಗೂ ಸ್ತ್ರೀಗೂ ಉಂಟಾದ ಈ ಸಂಬಂಧ ಭೂಮಿಗೂ ಸ್ತ್ರೀಗೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿತು. ಸ್ತ್ರೀಯ ಗರ್ಭಧಾರಣ ಸೃಷ್ಟಿ ಭೂಮಿಯ ಸಸ್ಯಧಾರಣ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಇದು ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿತು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಪುರಾಣಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡವು"[೬]. ಎಲ್ಲಾ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯೇ ಪ್ರಧಾನವಾದಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಕೃಷಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರಧಾನವಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಳು. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿಯೂ ಪರಂಪರಾಗನುಗತವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೃಷಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಬಹುಶಃ ಬೇಟೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿದ್ದ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಳೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾನಂತರ ಪುರುಷರು ವ್ಯವಸಾಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿರಬೇಕು. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಸೋಲಿಗರ ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ವ್ಯವಸಾಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇಂದು ಸೋಲಿಗರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮ ಪಶುಪಾಲನೆಗಿಂತ ಕಷ್ಟಕರವಾದದ್ದು. ಕೆಲವೆಡೆ ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶವಿದ್ದುದರಿಂದ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕೂಲಿ, ಕಾಡಿನ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿ ಮತ್ತು ಕಾಡಿನ ಕಿರು ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸಂಗ್ರಹದ ಮೂಲಕವೇ ಜೀವಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಎದುರಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನ ಕಿರು ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸಂಗ್ರಹವು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ ಕೃಷಿಯೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಸೀಬೆ, ಬೆಳೆಯುವುದು ಕಾಣಬಹುದು. ಕೃಷಿಯಿಂದ ತುತ್ತಿನ ಚೀಲ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೂಲಿಯಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೃಷಿ ಜಮೀನನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಜೀವನವು ಕಷ್ಟದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

೩.೩. ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು

ಭೂಮಿಯನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಿ ಉತ್ತಿ ಬಿತ್ತಲು, ಫಸಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಳೆ ಕೀಳಲು ಅನೇಕ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಇವತ್ತಿಗೂ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ "ನೇಗಿಲಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ನೇಗಿಲನ್ನು ಗುಹೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಲಿಪಿಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಕ್ರಿ. ಪೂ. ೧೯೦೦ರಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ಜೊತೆ ಎತ್ತುಗಳನ್ನು ನೊಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಉಳುಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಚಿತ್ರಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಉಳುಮೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾನವ ನೇಗಿಲನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಉಳುಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು"[೭]. ಎತ್ತು

ಮತ್ತು ನೇಗಿಲನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೋಲಿಗರು ಕೃಷಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಸಹ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಪುರಾಣಿ ಪೋಡಿನ ಸೋಲಿಗರು ಮತ್ತು ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟದ ಸೋಲಿಗರು ಎತ್ತುಗಳಿಂದ ಬೇಸಾಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. "ಶಿಲಾಯುಗದ ಮಾನವರು ಕೃಷಿಗಾಗಿ ಮೊದಲು ಬಳಸಿರಬಹುದಾದ ಉಪಕರಣ ಗುಳಿ, ದಸಿ(dilble) ಅಥವಾ ಚೂಪಾದ ಕೋಲು(Painted stick) ಇದು ಒಂದು ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ತುಂಡು. ಒಂದು ಕಡೆ ಚೂಪಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ ಇದು ಕಂದ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಅಗೆಯಲು, ಮರದೊಳಗಿನ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲನ್ನು ಬೀಳಿಸಲು, ಒಣಗಿದ ರೆಂಬೆಗಳನ್ನು ಉರುವಲಿಗಾಗಿ ಕೆಡವಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಆಯುಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಚೂಪಾದ ಕೋಲು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಯುಧವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ"[೮] ಮಾನವನರು ಕೃಷಿ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಅನೇಕ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವು ಅವರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದ್ದವು. ಏಕೆಂದರೆ ಬರಿಗೈಯಿಂದ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡ ಮಾನವರು ಕೃಷಿ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಅ. ಮಣ್ಣಿನ ಉಪಕರಣಗಳು

ಆ. ಮರದ ಉಪಕರಣಗಳು

ಇ. ಲೋಹದ ಉಪಕರಣಗಳು

ಅ. ಮಣ್ಣಿನ ಉಪಕರಣಗಳು: ಮಡಿಕೆ, ವಾಡೆ, ಗುಮ್ಮೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಧಾನ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆ. ಮರದ ಉಪಕರಣಗಳು: ದಸಿ, ಮಾವಟಿ, ಕೊಕ್ಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇ. ಲೋಹದ ಉಪಕರಣಗಳು: ಆದಿಮಾನವ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಕೃಷಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಬ್ಬಿಣದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಗುದ್ದಲಿ, ಪಿಕಾಸಿ, ನೇಗಿಲು, ಕುಡುಗೋಲು, ಕೊಡ್ಲಿ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಕೃಷಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಅಂದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಉಪಕರಣಗಳ ಆಕಾರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ಕೃಷಿ ಉಪಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉಪಕರಣ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಯಿತೆಂದರೆ ಅದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ರೂಪಾಂತರಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿತೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಕೃಷಿಯುಗದ ಒಂದೊಂದು ಉಪಕರಣವೂ ದೈವದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ. ನೇಗಿಲು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಉಪಕರಣವಾಗಿದೆ. ಕೃಷಿಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಉಪಕರಣಗಳೆಂದರೆ ಗುದ್ಲಿ, ಪಿಕಾಸಿ, ಹಾರೆ, ಕೊಡಲಿ, ಕುಡುಗೋಲು, ಮಚ್ಚು ಮುಂತಾದವು. ಇವು ಕೃಷಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತ ಹೊಸಬಗೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು

ಕೃಷಿ ಉಪಕರಣಗಳು ಆಹಾರದ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಉಳಿಯುವಿಕೆಗೆ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿದ್ದವು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೃಷಿ ಸಂಬಂಧವು ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗತೊಡಗಿತು. ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆದಂತೆ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿದಂತೆ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಉಪಕರಣಗಳು ಬೆಳೆದು ಸಮಷ್ಟಿಯಾದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಒಪ್ಪಂದಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡವು. ಈ ಮೂರನ್ನು ಕೃಷಿಯುಗದ ಉಪಕರಣಗಳೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಉಪಕರಣಗಳು ಇವತ್ತಿಗೂ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ತಳಸಮುದಾಯಗಳ ಉಪಕರಣಗಳು ಅವರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೈವದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

೩.೪. ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳು

ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ: ಸೋಲಿಗರು ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳವನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದ ವಿವಿಧ ತಳಿಗಳು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದ ಅನೇಕ ತಳಿಗಳನ್ನು ಕೃಷಿ ತಜ್ಞರು ಕಂಡುಹಿಡಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸೋಲಿಗರು ಮಾತ್ರ ಪಾರಂಪರಿಕ ತಳಿಯನ್ನೇ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನೆ ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದಲ್ಲಿ ಕರಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಬೀಜ ಮಿಶ್ರವಾದ ಮಲೆ ಜೋಳ, ಕೋರೆ ಜೋಳ, ಹಾಲು ಜೋಳ ತಳಿ, ಸಣ್ಣ ತೆನೆಯ ಗುಂಡು ಕಾಳಿನ ಮಾಸಲು, ಕೆಂಪಿನ ಕುರಿತಳಿ, ಪಿಕ್ಕೆ ಜೋಳದ ತಳಿ, ಕೆಂಜಿರಿಗೆ ವಿವಿಧ ತಳಿಗಳಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸೋಲಿಗರು ಮಳೆ ಆಶ್ರಿತ ಬೆಳೆಯಾಗಿ, ಅಪ್ಪಟ ಸಾವಯವ ಕೃಷಿ ಮೂಲಕ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೇವತಿ ಮಳೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣದ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದ ಬಿತ್ತನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ. ಸಗಣಿ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿ ಹಸನು ಮಾಡಿದ ಹೊಲಕ್ಕೆ ರಾಗಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನಾಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ನಾಲ್ಕೂವರೆ ತಿಂಗಳ ಬೆಳೆ. ಗೌರಿಹಬ್ಬ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಆಳು ಎತ್ತರ ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಜೋಳ ಬೆಳೆಯಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಳೆಯಾದರೂ ಬೇಕು. ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳವನ್ನು ಏಕಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಇವರದು ಬಹುಬೆಳೆ ಪದ್ಧತಿ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಸಾಲಿನ ಕನ್ನೇರ ಕಾಲೋನಿ, ಭೂತಾಣಿ ಪೋಡು, ಗೊಂಬಿಗಲ್ಲು, ಕೆರೆದಿಂಬ, ಹಿರಿಯಂಬಲ ಮತ್ತು ಪುರಾಣಿ ಪೋಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣದ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದ ಕೃಷಿ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳ ದಾಳಿಯಿಂದಾಗಿ ಕಾಫಿ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಪೋಡುಗಳೆಂದರೆ ಪುರಾಣಿ ಪೋಡು, ಭೂತಾಣಿ ಪೋಡು, ಬೇಡ ಗುಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಸಾಲಿನ ಕನ್ನೇರ ಕಾಲೋನಿ, ಭೂತಾಣಿ ಪೋಡು, ಗೊಂಬಿಗಲ್ಲು, ಕೆರೆದಿಂಬ, ಹಿರಿಯಂಬಲ ಮತ್ತು ಪುರಾಣಿ ಪೋಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣದ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದ ಕೃಷಿ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳ ದಾಳಿಯಿಂದಾಗಿ ಕಾಫಿ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಪೋಡುಗಳೆಂದರೆ ಪುರಾಣಿ ಪೋಡು, ಭೂತಾಣಿ ಪೋಡು, ಬೇಡ ಗುಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಸಜ್ಜೆ: ಸಜ್ಜೆ ಇದು ಒಂದು ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯ. ಧಾನ್ಯ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯ ಕಾಳಿನಂತೆ ಚಿಕ್ಕದಿರುತ್ತದೆ, ಕೇವಲ ಎರಡೂವರೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಸಜ್ಜೆಯ ತೆನೆಯನ್ನು ಹಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿಯಾಗಿರುವ ಸಜ್ಜೆತೆನೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಳು ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ಗಂಜಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿ ರೊಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಜ್ಜೆ ಉಷ್ಣ ಆಹಾರ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ನವಣೆ: ಇದೊಂದು ಧಾನ್ಯ. ಇದರ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವರು. ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಎರಡರಿಂದ ಎರಡೂವರೆ ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಳೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಸಹ ನವಣೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ನವಣೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ ಅವು ಬಿಳಿ ನವಣೆ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ನವಣೆ. ನವಣೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನವಣೆ ಅನ್ನ, ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದುಂಟು. ನವಣೆಯನ್ನು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒನಕೆಯಿಂದ ಕುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಕುಟ್ಟಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ, ಗಂಜಿ, ಪಾಯಸ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವರು. ಇದರ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ನವಣಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರಿಂದ ನವಣೆಗೆ ಬೆಲೆ ಬರುವಂತಾಗಿದೆ.

ರಾಗಿ: ರಾಗಿ ಜೋಳದಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಳೆಯಾಶ್ರಿತ ಬೆಳೆ ಇದರ ಫಸಲಿನ ಅವಧಿ ೬ ತಿಂಗಳುಗಳು. ಇಳುವರಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ರಾಗಿಯು ಉತ್ತಮವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. 'ರಾಗಿ ತಿಂದವ ನಿರೋಗಿ' ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ನುಡಿಗಟ್ಟು. ಪ್ರಾಯಶಃ ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಈ ಕಿರುಧಾನ್ಯದ ಉಪಯುಕ್ತ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತವರಿಗೆಲ್ಲ ಈ ನಾಣ್ಣುಡಿಯ ಅರ್ಥವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ರಾಗಿಯ ಗಾಢವರ್ಣದಿಂದಾಗಿ ಅದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಾಗಿಯ ಬೆಲೆ ಕಡಿಮೆ ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೆಲವರು ರಾಗಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ವರ್ಗದ ಜನರ ಆಹಾರ ಎಂದು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಂಬಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತರು ಬಡವರು ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. "ರಾಗಿಯ ಪೋಷಕ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರಶಂಸನೀಯ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಜನಕವು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿದ್ದು ಗಂಧಕಯುಕ್ತ ಅನಮೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವಂತಿದ್ದು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅಧಿಕ ನಾರಿನಾಂಶವು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜಿನ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿವೆ. ನಾವು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಸುಣ್ಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ರಾಗಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ."[5] 'ರಾಗಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತೀರ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡವಿರುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಅನುಕೂಲಸ್ಥ ವರ್ಗದ ಜನರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯೋಪಚಾರಿಕ ರಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ವಾಗಬಲ್ಲದು. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಅನೇಕ ಪಥ್ಯಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರಾಗಿ ತಳಿಗಳು

ಕರೆಬುಂಡೆರಾಗಿ(ಕಪ್ಪುರಾಗಿ): ಇದರ ತೆನೆಯು ದುಂಡಾಗಿದ್ದು ಈ ರಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಇಳುವರಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಸೋಲಿಗರು ಈ ರಾಗಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪಚ್ಚೆರಾಗಿ: ರಾಗಿ ಎಸಳುಗಳು ದುಂಡಗಿರದೆ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಂತೆ ಚದುರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಇಳುವರಿ ಕಡಿಮೆ. ಈ ರಾಗಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುದ್ದೆ ರಾಗಿ: ತಳಿಯ ರಾಗಿ ತೆನೆ ಮುದ್ದೆಯಂತೆ ಗುಂಡಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಇಳುವರಿ ಹೆಚ್ಚು, ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರಾಗಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿ ಬುಂಡೆ ರಾಗಿ: ಇದರ ತೆನೆಯು ದುಂಡಾಗಿದ್ದು ರಾಗಿಯು ಬೂದು ಬಣ್ಣದ್ದು.

ಸಾಮೆ: ಸಾಮೆಯನ್ನು ಬಯಲು ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟದ ಸೋಲಿಗರು ಸಾಮೆಯನ್ನು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಇದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ, ಸಾವೆಯನ್ನು ಮಳೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಸಾಮೆ ನವಣೆಯನ್ನು ಇಳಿಜಾರಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ

ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಕೆಲವರು ಮೆಕ್ಕಲ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕವು ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತರಾದವರು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಸಾವಿ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದ್ವಿದಳ ಬೆಳೆಗಳು : ತೊಗರಿ, ಅವರೆ, ಹಲಸಂದೆ, ಹುರುಳಿ.

ತೊಗರಿ: ಸೋಲಿಗರು ಬೆಳೆಯುವ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಗರಿಯು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಳಿಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಕೆಂಪುತೊಗರಿ, ಬಿಳಿತೊಗರಿ, ಮಲೆತೊಗರಿ ಮುಂತಾದ ತಳಿಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ, ತೊಗರಿಕಾಳುಗಳು ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೊಗರೆಕಾಯಿ ಬಲಿತ ನಂತರ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಅವರೆ: ಇವರು ಬೆಳೆಯುವ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಬೆಳೆಯು ತಡವಾಗಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅವರೆ ಕಾಳು ಸಾರು, ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಫೆಬ್ರವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಸೋಲಿಗರ ಅವರೆ ಕಾಳುಗಳಿಗೆ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಅವರೆಕಾಳು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪುರಾಣಿ ಪೋಡಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರೆಕಾಳು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಹಲವಾರು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಅವರೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಹುರುಳಿ: ಇದು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ. ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಮಳೆಯ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹುರುಳಿ ಸೋಲಿಗರ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಸೋಲಿಗರು ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹುರುಳಿ ಗಿಡಗಳು ರೋಮಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಬಳ್ಳಿಯಂತೆ ಹಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಹೂಗಳಾಗಿ, ಕಾಯಿಗಳು ಇದರ ಕೋಡುಗಳಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕೋಡುಗಳು ಒಣಗಿ ಕಂದುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಾಗ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕೋಲಿನಿಂದ ಹೊಡೆದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಕೋಡುಗಳಿಂದ ಕಾಳು ಬಿಡಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಕಾಳುಗಳು ಚಪ್ಪಟೆಯಾ ಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು ನಯವಾದ ದಪ್ಪ ಸಿಪ್ಪೆ ಹೊಂದಿ ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹುರುಳಿ ಕಾಳುಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಣ್ಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಳಿ, ಬೂದು, ಕಂದು ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದವು ಇರುತ್ತವೆ. ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಬೇಳೆ ಮಾಡದೆ ಇಡಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಮರಳು ಮಿಶ್ರಿತ ಕರಿಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇಳಿಜಾರು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಲಸಂದೆ: ಸೋಲಿಗರು ಅಲಸಂದೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಳನ್ನು ಹಸಿಯಿದ್ದಾಗಲೇ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜನರಿಂದ ಹಸಿ ಅಲಸಂದೆ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಅವರೆಕಾಳು, ಹಸಿ ಅಲಸಂದೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಈ ಅಲಸಂದೆಯನ್ನು ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದುಂಟು. ಕೆಲವರು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಹಾಕಿ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಅವರೆಗೆ ಭಾರಿ ಬೇಡಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂದ್ರ(ಮಂಜು) ಬಿದ್ದಷ್ಟು ಅವರೆಯ ಇಳುವರಿ ಮತ್ತು ಸೊಗಡು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಕಾಯಿಯು ಬಲಿತ ನಂತರ ಒಣಗಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರೆ ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಂಬಾರ ಬೆಳೆಗಳು: ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಣಸಿನಗಿಡ, ಶುಂಠಿ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ: ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಇದು ಸಾಂಬಾರ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುದಾಗಿದೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಪರಿಮಳಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಬೆಲ್ಲದ ನೀರಿಗೆ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಉರಿ ಮೂತ್ರ ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ಈ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೆಳೆಯನ್ನು ೬೦ರಿಂದ ೧೦೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹೂವಾಗಲು ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಬೇಕು, ಬೀಜಗಳು ಒಣಗಲು ನಂತರ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಕೋಲಿನಿಂದ ಹೊಡೆದು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಕೊತಂಬರಿಗೆ ದನಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಆ ಪಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀತ, ತಲೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತರಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುವ ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿದ್ದು ಇದು ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟಿನ್, ಖನಿಜ ಹಾಗೂ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಇದನ್ನು ಗೃಹ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿನಾಶಕ

ಗುಣಗಳಿವೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ ತೊಂದರೆಗಳು, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಶೀತ ಬಾಧೆಗಳಿಗೆ ಇದು ದಿವ್ಯ ಔಷಧಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತು ಹಾಲಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತಿಂದರೆ ಜಂತುಹುಳುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೋಲಿಗರು ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸ, ಮೀನಿನ ಸಾಂಬಾರು, ಸೊಪ್ಪು, ಚಟ್ನಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿಯದಾದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ

ಕಾಳು ಮೆಣಸು: ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಷಡ್ರಸಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಕಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದು ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕು. ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಗಾಂಧಾರಿ ಎಂಬ ಚಿಕ್ಕಗಾತ್ರದ ಮೆಣಸು ಬೆಳೆಯುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಚುರುಕಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಾಂಧಾರಿ ಮೆಣಸು ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಗಾಂಧಾರಿ ಮೆಣಸಿನ ಗಿಡಗಳು ಪೋಷಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಜಾತಿ ಮೆಣಸಿನ ಗಿಡಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಬಳಸುವರು.

ಸಾಸುವೆ: ಸಾಸುವೆ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದ ಸಣ್ಣ ಆಕಾರದ ಕಾಳು. ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳಿನಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಉಷ್ಣ. ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಇತರೆ ಧಾನ್ಯಗಳಂತೆ ಹಸಿಯಾಗಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮೈಗೆ ಸವರುತ್ತಾರೆ. ತರಕಾರಿ ಸಾಂಬಾರು ತಯಾರಿಸಲು 'ಒಗ್ಗರಣೆ' ಹಾಕುವಾಗ ಸಾಸಿವೆ ಇರಲೇ ಬೇಕು. ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಬಳಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪರಿಮಳ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅರಣ. ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ನೋವಾದರೆ, ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಕೆಲವರು ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಅರೆದು ಕೈಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಬಂದು ಉರುಟಾದ ಎರಡು ಎಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ಬರುವ ನಾಲ್ಕೈದು ಎಲೆಗಳು ಉರುಟಾದ ಆಕೃತಿಯಾಗಿ ಹೊರ ಸೂತ್ತ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಯಾಕಾರವಾಗಿವೆ ಸಾಸಿವೆ ಗಿಡದಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುವರು.

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ: ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟಿನ್ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳಿರುವ ಕಾರಣ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಕರ್ವಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲು ಮತ್ತು ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಚೋಟ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಂಬ ತಳಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಉದ್ದ ೧ ಸೆಂ.ಮೀ. ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಣ್ಣು ಆದಾಗ ಸಣ್ಣಗೆ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತೆ. ಇವರು ಬೆಳೆಯುವ ಇನ್ನೊಂದು ತಳಿ ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದು ಇದರ ತುದಿ ಚೂಪಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಮೊಂಡಾಗಿತ್ತದೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಚೋಟ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬಹಳ ಕಾರದಿಂದ ಕೂದಿರುತ್ತದೆ. ಮೇ-ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನ ಗಿಡ ನಾಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಟೋಬರ್ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಸೋಲಿಗರು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಒಗಟು

ಹಸುರು ಮಳೇಲಿ ಪಸರಿಸಿ ಕೂತವ= ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
ಜೀರಿಗೆಮೆಣಸನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಿವ ಒಗಟು ಇದಾಗಿದೆ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
ಎಂತಹ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತ್ತಾಗಿದೆ

ಶುಂಠಿ: ಸೋಲಿಗರು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಶುಂಠಯನ್ನು ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವುದುಂಟು, ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಶುಂಠಿಯ ಎಲೆಗಳು ಹಳದಿಯಾಗಿ ಅದು ಒಣಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಶುಂಠಿ ಗಡ್ಡೆ ಬಲಿತಿದೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ತಿಳಿದುಕೊಳುತ್ತಾರೆ ಕೆಲ ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲು ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶುಂಠಿಗೆ ನಾಗರ ವಿಶ್ವ ಔಷಧ, ವಿಶ್ವಭೇಷಜ ಮಹೌಷಧ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲಿಗೆ ತೇಯ್ದು ಅದರ ಗಂಧವನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಶೀತದಿಂದ ಬರುವ ತಲೆನೋವು ನೆಗಡೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯ ಶೀತ ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಸೋಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಕುಡಿದರೆ ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಸೋಲಿಗರ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ಬಲಿತ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಫ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಎಣ್ಣೆ ಬೆಳೆಗಳು : ಕುರೆಶಣ್ಣಿ, ಜಾಡಿಲ, ಎಳ್ಳು, ಪುಂಡಿ ಇತರೆ.

ಕುರುಶಣ್ಣೆ: ಕುರೆಶಣ್ಣೆಗೆ ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ಕರೆಯುವುದುಂಟು, ಕೆಲವರು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಹೊಲದ ಮಧ್ಯ ಕುರೆಶಣ್ಣೆ ಕಾಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಗಿಡದ ತುಂಬ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವು ತುಂಬಿಕೊಂಡಾಗ ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಬಿತಿದ ಹೊಲ ನಂದನವನದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳಿನ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವು ಎಂತಹವರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಫಸಲಿಗೆ ಬಂದಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾದ ಪೊಷಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಔಡಲ: ಸೋಲಿಗರು ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಔಡಲದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನ ಒಣಗಿಸಿ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಹರಿದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಪಾಕ ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈ ಕೈ ನೋವಿಗೂ ಸಹ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದೀಪ ಹಚ್ಚಲು ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಪಾರಂಪರಿಕದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರು ಸಿದ್ಧಗೊಂಡ ನಂತರ ಕೈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಪುಂಡಿ: ಸೋಲಿಗರು ತಾವು ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಂಡಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾಂಬಾರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ, ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಂಚಿನಲ್ಲಿ ಉರಿದು ಚಟ್ನಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಮುದ್ದೆ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪುಂಡೆ ಸೊಪ್ಪು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಚಿತ. ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿಯ ಜೋತೆಗೆ ಪುಂಡಿಪಲ್ಯ, ಚಟ್ನಿಯ ರುಚಿ ಸವಿದವರೆಗೇ ಗೊತ್ತು ಅದರ ರುಚಿ.

ಎಳ್ಳು: ಸೋಲಿಗರು ತಾವು ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಳ್ಳು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ರೋಗ ಇರುವವರಿಗೆ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಚಮಚ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೆದೆ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ಷಣ ತಂತ್ರಗಳುನ್ನು ಬಳಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು

ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬೆಳೆ ರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿ ಫಸಲು ಕೈಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಕಾಯುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳೆ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶಬ್ದರಹಿತ ಮತ್ತು ಶಬ್ದಸಹಿತ ವಿಧಾನಗಳಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸೋಲಿಗರು

ಬೆಳೆಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆನೆ, ಕಾಡೆಮ್ಮೆಗಳ ಗುಂಪು ದಾಳಿಯಿಟ್ಟರೆ ಇಡೀ ಬೆಳೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸೋಲಿಗರು ಬೆಳೆದ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೫೦ರಿಂದ ೭೫ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದಾಳಿಗೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಶೇಕಡ ೫೦ರಿಂದ ೨೫ ರವರೆಗೆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ತರಬೇಕಾದರೆ ಇವರಿಗೆ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಹೀಗಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಬದಲಾಗಿ ಕಾಫಿ ಕೃಷಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ ಈ ಸಮುದಾಯವು ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡಗಳ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವುದರಿ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದಾಳಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಮನೆಗೆ ತರುವುದು ಶೇಕಡಾ ೨೫ರಿಂದ ೫೦ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದರು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯವು ಸರಳವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ತಮ್ಮ ದೈವ ರಂಗಪ್ಪನ ಮೇಲೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿ 'ನೀನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡಪ್ಪ' ಪಾರಂಪರಿಕದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದು ಕೈ ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರು

೧. ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತ ಮರದ ಮೇಲೆ ಬೊಂಬುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ಅಟ್ಟವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳು ದಾಳಿ ನಡೆಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕವಣೆಯಿಂದ ಕಲ್ಲನ್ನು ಬೀಸುತ್ತಾರೆ. ಕವಣೆ ಕಲ್ಲಿನ ಏಟು ತಿಂದ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೨. ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದುಂಟು.

೩. ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ, ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನೋಡಿದ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಸೋಲಿಗರು ಬೆಳೆಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು

೩.೫. ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ

ಆದಿಮ ಸಮುದಾಯವಾದ ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮದೇ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮುಖಾಂತರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದಾಗ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೇ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಬೆಳೆದ ಫಸಲಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಬೀಜಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ರೂಢಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ತೆನೆಗಳನ್ನು ಕೋಲಿನಿಂದ ಬಡಿದು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಇಬ್ಬನಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಾರೆ. ಬೇವಿನ ತಪ್ಪಲು ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದಾಗಿ ಬೀಜಗಳಿಗೆ ಹುಳ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಇವರ ನಂಬಿಕೆ. ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರ ಬೆಟ್ಟದ ಸೋಲಿಗರು ಈಚಲು ಗರಿ ಚಾಪೆಯಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತನೆ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಟ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ ಬಚ್ಚಿಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಮಡಕೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪದರು ಬೂದಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಜೋಳದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸುರಿದು ಇನ್ನೊಂದು ಪದರ ಬೂದಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಗಣಿಯಿಂದ ಮಡಕೆಯ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ ಹೀಗೆ ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೆ ಹುಳುಗಳು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಮಿಶ್ರಣ: ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ತೊಗರಿ, ಅಲಸಂದಿ, ಅವರೆ, ಹುರಳಿ, ಹೆಸರು, ಕಾಳುಗಳ ಜತೆ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳಾದ ರಾಗಿ ಸಾವೆ, ನವಣೆಯಂಥ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ, ಇಡುವುದು ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ವಿಶೇಷ ೫ ಕೆ.ಜಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ಕಿರುಧಾನ್ಯ ಬೆರೆಸಿ ಮಡಿಕೆ, ವಾಡೆ, ಗುಮ್ಮೆ ಮುಂತಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ.

ಬೂದಿ ಮಿಶ್ರಣ: ತೊಗರಿ, ಅಲಸಂದಿ, ಅವರೆ, ಹುರುಳಿ ಮುಂತಾದ ಕಾಳುಗಳಿಗೆ ಸುಟ್ಟ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಬೂದಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಹುಳ ಹಾಗೂ ಕೀಟಗಳು ಬಿಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ಗಳಿಗೆ: ಇದು ಗಡಿಗೆ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಣೆದ ಬುಟ್ಟಿ ಈಚಲು ಗರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ಉಳಿಯುವ ದಿಂಡಿಗೆ ಬರಲು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಅನೇಕ ಬರಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಗಳಿಗೆ ಹೆಣೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ನಿಖರ ಹಾಗೂ ಬಿಗಿಯಾದ ಗಳಿಗೆ ಹೆಣೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಳಿಗೆಯ ಅಳತೆಯೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಐದು ಸೇರಿನಿಂದ ನೂರು ಸೇರು ಧಾನ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣದ ಗಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೆಣೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಳಿಗೆ ತಯಾರಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಕೆಮ್ಮಣ್ಣಿಗೆ ಎರಡು ಭಾಗ ಸಗಣಿ ಸೇರಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಗಳಿಗೆಯ ಹೊರಭಾಗದ ಸುತ್ತ ಮೆತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಆ ಗಳಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ರಾಗಿ, ತೊಗರಿ, ಅಲಸಂದೆ ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಣಗಿಸಿ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇವು ಮಾವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅದರ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮೆತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಂಟು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಧಾನ್ಯ ಹುಳ ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ಬೀಜಗಳ ಮಹತ್ವ'

"ಹರಗೋಣ ಬಾ ಹೊಲ ಹದವಾಗಿ
ಬಿದ್ದತತೆ ಹ್ಯಾಗೋ ಕಾಲ್ ಕಸವಾಗಿ
ಬಿತ್ತಿದರೆ ಕಾಳು ಹನಿ ಹನಿಯಾಗಿ
ಬರ್ತಾಳೆ ತಾಯಿ ತೆನೆ ತೆನೆಯಾಗಿ
ನಂಬಿಗೀಲೆ ಬಿತ್ತೋಣ ನಮ್ಮ ಕಾಳು

ನಂಬಿಗೀಲೆ ತುಂಬ್ತಾದೆ ನಮ್ಮ ಬಾಳು"[೧೦]

ರೈತನಿಗೂ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತುವ ಬೀಜಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಜವನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೀಜಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವಾರು ವಿಧಿ ವಿಶೇಷಗಳು ರೈತರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಜೀವಂತವಾಗಿವೆ. "ಧಾನ್ಯಗಳು ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದ್ದು ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಧಾನ್ಯಕ್ಕೂ ಸಮೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀದೇವತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವತೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟಲಕ್ಷ್ಮಿಯರಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಒಂದು. ಸುಗ್ಗಿಯ ಬಳಕ ಆಚರಿಸಲಾಗುವ ಮಾರೆಮ್ಮನ ಹಬ್ಬ ಕೂಡ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಪ್ರತೀಕವೇ ಆಗಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವವಳು ಮಹಿಳೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು"[೧೧] ಆದಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಮೀನು ಹದ ಮಾಡುವುದು, ಅಗೆಯುವುದು ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವುದು ಧಾನ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಇವೆಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೆಲಸಗಳೆನಿಸುವುದೂ ಸಹ ಆದಿಮಕಾಲದ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಯಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ರೈತರು ನೂರೆಂಟು ಬಗೆಯ ತಳಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಬೀಜವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಸಾವೆ, ಬದನೆ, ಸೋರಮಾವು, ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿ ಬೆಳೆಯಲ್ಲೂ ಸಾವಿರಾರು ಸ್ಥಳೀಯ ತಳಿಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿವೆ. ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಮಣ್ಣು ವಾತಾವರಣ, ಆದರ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ ತಳಿವೈವಿಧ್ಯ ಸಾಲು ಬೆಳೆ, ಮಿಶ್ರಬೆಳೆ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಈ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದವು. ಸೋಲಿಗರ ಪ್ರತಿ ಹೊಲವೂ ಬೀಜವೈವಿಧ್ಯದ ಭಂಡಾರವಾಗಿದೆ. ಆದಿಮ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಅಜ್ಜಿಯಂದಿರೂ ತರಹೇವಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಅಡ್ಡಾ, ಮಡಕೆ ಸಾಲು, ವಾಡೆ, ಮೂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಳಿನ ಗಂಟುಗಳು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು ಈ ಎಲ್ಲಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

೩.೬. ಮಳೆ ಕುರಿತು ನಂಬಿಕೆ, ಆಚರಣೆಗಳು

ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಳೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ರೈತ ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆತ ಕೇವಲ ಮುಗಿಲು ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪಶು–ಪಕ್ಷಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಡೀ ದಿನ ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿ ಗಿಡ–ಮರ, ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಳೆಯ ಆಗು–ಹೋಗುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನೆಲದ ಜತೆಗೆ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳಿಗೆ ಮಳೆ ಬರುವ ಹಾದಿಯ ಖಚಿತತೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಪಕ್ಷಿಗಳ ವರ್ತನೆ, ಇರುವೆಗಳ ತರಾತುರಿ, ಜಾನುವಾರಗಳ ದಿನಚರಿಗಳು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ

ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಮಳೆ ಬರುವುದಕ್ಕೂ ಅಂತರ್‌ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಈ ಅಂತರ್‌ಸಂಬಂಧದ ವರ್ತಮಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ರೈತರು ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಅನುಭವದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಳೆಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು ರೂಢಿಗೆ ಬಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿವೆ.

'ಮನುಷ್ಯನಿಗಿಂತ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಯುಳ್ಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಹಾವಭಾವಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ವರ್ತನೆಗಳ ಅನುಭವ ಬಲ್ಲ ರೈತ ಸಮುದಾಯ ಅವುಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ಮಳೆ ಬೆಳೆಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ.'

ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅಳತೆಗಳಿಗೆ ಗತ ಮತ್ತು ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಸಾಗಿಬಂದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳ ಮಳೆಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಎಂಜಲು ಉಗಿದಂತೆ ಕಾಣುವ ನುರುಗು ಹುಳು ಹುಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಮಳೆ ಬರುವುದು ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಹುಳು ರಾಗಿಹೊಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಮಳೆ ಬರುವುದು ಖಚಿತ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಳೆ ಇಲ್ಲದ ದಿನ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಂಜು ಅಥವಾ ಕಾವಳ ಹಿಡಿದರೆ ವಾರದೊಳಗೆ ಮಳೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಜಡಿಮಳೆ ಇದ್ದು ಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಜು ಹಿಡಿದರೆ (ಮುಸುಕಿದರೆ) ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಮಳೆ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೇ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಣಸೇಮರ ಹೆಚ್ಚು ಹೂ ಬಿಟ್ಟ ವರ್ಷ ಮಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಅಧಿಕ.

ನಂದಿಮೂಲೆ ಅಥವಾ ದೇವಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಂಚು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ತಪ್ಪದೆ ಮಳೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ತೆಳುವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಹಳ್ಳದ ನೀರು ಭೂಮಿಯೊಳಗೆ ಇಂಗಿಹೋದರೆ ಮಳೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸೋಲಿಗರ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ಕಪ್ಪು ಇರುವೆಗಳು ತಮ್ಮ ಗೂಡಿನಿಂದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ೨ ದಿನದೊಳಗೆ ಮಳೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇರುವೆಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸುವಿಕೆಯು ಮಳೆ ಬರುವ ಸೂಚನೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಂಬೂತ, ಸಂಬಾರ್ ಕಾಗೆ ಹಾಗೂ ಕೋಗಿಲೆಗಳು ಕೂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಮಳೆಯೋಗ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಂಬಿಕೆ.

ಸೂರ್ಯ ಹುಟ್ಟುವ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತಿಗೆ ಮೊದಲು ಪೂರ್ವದಿಂದ ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಮೋಡ ಕಾಲುವೆ ರೀತಿ ಗೋಚರಿಸಿದರೆ ಅಂದು ಮಳೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯ ಕೋಳಿ ರೆಕ್ಕೆ ಹರಡಿ ಬಿಸಿಲು ಕಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಳೆಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಅಲ್ಲದೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವೇಳೆ ಹುಂಜ ಕೂಗಿದರೆ ಹಾಗೂ ಕೋಳಿಗಳು ಕಚ್ಚಾಡಿದರೆ ಅಂದು ಮಳೆ

ಬರುತ್ತದೆ.

ಒಣ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಕಪ್ಪೆ ಒಂದೇ ಸಮ ವಟಗುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಳೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಆದಿವಾಸಿಗಳ ನಂಬಿಕೆ.

ನವಿಲು ಹಾಗೂ ಕಾಡುಕೋಳಿಗಳು ಕೂಗಿಕೊಂಡರೆ ೨ ದಿನದೊಳಗೆ ಮಳೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕಡ್ಡಿ ಜೇನಿನ ತುಪ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದರೆ ಮಳೆ ವಿಳಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಜೇನುತುಪ್ಪ ತೆಳುವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಳೆಬರುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ.

ಗೊಟ್ಟಿಮರ ಕಾಯಿ ಜಾಸ್ತಿ ಬಿಟ್ಟ ವರ್ಷ ಬರಗಾಲ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಗ್ನಿ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಂಚು ಮಿಂಚಿದರೆ ಆ ದಿನ ಮಳೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ರಣಹದ್ದುಗಳು, ಕಾಗೆಗಳು ಮುಗಿಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಹಾರಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹದ್ದುಗಳು ರೆಕ್ಕೆ ಬಡಿಯದೆ ಮುಗಿಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ತೇಲಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಳೆ ಬರುವ ಸೂಚನೆ.

ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಕೃಷಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸುವವರ ಇಡೀ ವರ್ಷದ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳು ಮಳೆಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಮಳೆಗಾಲ ಶುಭವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕೆಲ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಜೋಕುಮಾರನ ಆಚರಣೆ. ಜೋಕುಮಾರ ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರವೇ ಮಳೆಯಾಗುವುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿವರಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಜನರು ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಬವಣೆಪಟ್ಟು, ಬೆಳೆಗಳು ಒಣಗಿ, ಮಳೆ ಕರುಣಿಸು ಎಂದು ಶಿವನನ್ನು ಬೇಡುವಾಗ ಜೋಕುಮಾರ ಕಾಸೆ ಹಾಕಿ ಮೀಸೆ ತಿರುವಿ, ಹೂವು ಮುಡಿದು, ನೀಲಿ ಕುದುರೆ ಹತ್ತಿ, ತನ್ನ ಸೆಲ್ಲೆಯನ್ನು ಬೀಸಿ ಮಳೆ ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಈ ಆಚರಣೆಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಳೆರಾಯನ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಕೆರೆ ಅಥವಾ ಭಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಆಚರಣೆಗಳು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. “ಯಾವುದೇ ಕೃಷಿಕರು ತಮ್ಮ ಉಳುಮೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಕೃಷಿಯ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅದು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಉದ್ದೇಶಿತ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಕೃಷಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಗೌರವ ಭಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೃಷಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಪ್ರವಹಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ”[೧೨] ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಬೆಳೆ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದ ರೈತರು ಅವರು ಸದಾ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಬಂದು ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರು ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಬಿತ್ತುವಾಗ, ಕಳೆ ಕೀಳುವಾಗ, ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡುವಾಗ, ಮಳೆ ಬಾರದಿದ್ದಾಗ, ಮಳೆಯು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಒಕ್ಕಲು ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಆಚರಣೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಆಚರಣೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಳು ಮಾಡುವ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪೂಜೆ ನಡೆಯುವುದು, ಹರಕೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಮಳೆ ಕುರಿತು ಆಚರಣೆಗಳು

ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಮಳೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಮಳೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಜೀವ ಸಂಕುಲದ ನಾಶ ಕಂಡಿತ. ಮಳೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜಗತ್ತು ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಎಲ್ಲ ದೇವರಿಗಿಂತ ಮಳೆರಾಜ ದೊಡ್ಡವ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮಳೆಗಾಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಳೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಯಾವ ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ಯಾವ ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ಯಾವ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಬೇಕು ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನಮ್ಮ ರೈತರಲ್ಲಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಗರ ಪಾಲಿಗೆ ಮಳೆ ಕೇವಲ ನೀರಲ್ಲ, ಬದುಕಿನ ಜೀವಧಾರೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಡಲಿನ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿ, ಮಳೆಯ ಸಂಭವನೀಯತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಕೃಷಿಕರ ಬದುಕಿನ ಶೈಲಿ ಅನನ್ಯ.

'ಸಾಲಕ್ಕೋಗವ್ನೆ ಮಳೆರಾಯ' ಎಂಬ ತ್ರಿಪದಿ ಅತ್ಯಂತ ಧ್ವನಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. 'ಸಾಲಕ್ಕೋಗವ್ನೆ ಮಳೆರಾಯ ಎಂಬ ಸಾಲು ಸಾಲ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ಮಳೆರಾಯ ಮಳೆ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದಷ್ಟನ್ನೇ ಅಲ್ಲ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯ ತೇವ ಕಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಮೋಡದ ರೂಪ ತಳೆದು, ಆ ಮೋಡ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಆನಂತರ ಮಳೆ ಸುರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಧ್ವನಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.' ಮಳೆ ಬೀಳುವಾಗ ಹುಡುಗರ ಮನಸ್ಸು ಅದೆಷ್ಟು ಮುದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕುಣಿಯುತ್ತದೆ. ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ಗೀತೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

"ಹುಯ್ಯೊ ಹುಯ್ಯೊ ಮಳೆರಾಯ
ಹೂವಿನ ತೋಟಕೆ ನೀರಿಲ್ಲ
ಬಾರೊ ಬಾರೋ ಮಳೆರಾಯ
ಬಾಳೆ ತೋಟಕೆ ನೀರಿಲ್ಲ
ನೀ ಬಂದುಯ್ಯೊ ದೇವೇಂದ್ರ"[೧೩]

ಮಳೆ ತರಿಸುವ ಆಚರಣೆ: ಮಳೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಸೋಲಿಗರ ಆರಾಧ್ಯ ದೈವಗಳಾದ ಮಹದೇಶ್ವರ, ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ, ಕಡುಬಿನ ಬಸವೇಶ್ವರ, ಜಡೆಯಪ್ಪ ಮುಂತಾದ ದೇವರುಗಳಿಗೆ ಹರಕೆ ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ದೇವರಿಂದ ಮಳೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಪ್ರಸಾದ ಕೇಳುವುದು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿದೆ. ಅದು ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ದೈವಗಳ

ಆಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆ ದೈವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೈದುಂಬಿಕೊಂಡಾಗ ಆ ವರ್ಷದ ಮಳೆ ಬೆಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುವುದು ಅವರಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸೋಲಿಗರ ಯಜಮಾನ, ಕೋಲುಕಾರ, ಚಲುವಾದಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕಡುಬಿನ ಬಸವೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಸವೇಶ್ವರನನ್ನು ಪೂಜಿಸಿ ಮಳೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಸಾದ ಕೇಳಿ ಮಳೆಯ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವರು. ಆ ನಂತರ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚುವರು. ಲಿಂಗದ ಸುತ್ತ ಇರುವೆಗಳು ಬಂದು ಮುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇರುವೆಗಳು ಮುತ್ತಿಕೊಂಡ ನಂತರ ದೇವರ ಲಿಂಗವನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಮಳೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸೋಲಿಗರ ನಂಬಿಕೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೋಲಿಗರು ಈ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ತೊನ್ನು ಹತ್ತಿದವರು ಸತ್ತಾಗ ಅವರನ್ನು ಹೂಳಿದರೆ ಮಳೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನಂಬಿಕೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿಯೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವನನ್ನು ಹೂಳಿ ಮಳೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವರ ಗುದ್ದನ್ನು(ಸಮಾದಿ) ಅಗೆದು ತೆಗೆದು ನೂರೊಂದು ಹರವೆ ಬಿಂದಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಆ ಗುದ್ದಿಗೆ ಹುಯ್ದು ಪುನಃ ಮುಚ್ಚುವರು. ಈ ಆಚರಣೆಯ ನಂತರ ಮಳೆ ಬರುತ್ತದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿದೆ.

ಮಳೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಆಚರಣೆಗಳು: ಮಳೆ ಬರಿಸುವ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಳೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಆಚರಣೆಗಳು ತೀರಾ ವಿರಳವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. "ಮಳೆ ಬಂದರೆ ಕೇಡಿಲ್ಲ ಮಗ ಉಂಡರೆ ಕೇಡಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ಮಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುರಿದರೂ ಅಷ್ಟೇನೂ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅದು ತೀರ ಬಿರುಸಾಗಿ ಪ್ರವಾಹದೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಲ್ಲಲಿ ಎಂಬ ಆಶಯದಿಂದ ಕೆಲವು ಆಚರಣೆಗಳು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಮಳೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಂದರೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಒಂದು ಆಚರಣೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮಳೆಯ ಅತಿವೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ಈ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ಅಥವಾ ತಮ್ಮಡಿ ಭೂತಾಳೆ ಎಂಬ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೊಡಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೆಟ್ಟದ ತುದಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಅವರೆ ತಮ್ಮ ಮೈ ಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆಯೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಳೆದು ನಿರ್ವಾಣವಾಗಿ ನಿಂತು ಭೂತಾಳೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಿಯಿಂದ ಹಲವು ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಸೀಳಿ, ಆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುತ್ತಾನೆರೆ. ಹೀಗೆ ಎಸೆಯುವುದರಿಂದ ಮಳೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವರ ನಂಬಿಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಹೀಗೆ ಮಳೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅತಿವೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಮಂತ್ರ ವಿದ್ಯೆಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹವೇ ಆಗಿವೆ.

೩.೭. ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಪದ್ಧತಿ

ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೋಲಿಗರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇಂದು

ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಸ್ಥಾನ ದೊರಕಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಕೃಷಿಪದ್ಧತಿ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣತೆ, ಬಹೂಪಯೋಗ ಜೀವ ಜಂತುಗಳ ನಾಶ, ವಿಷಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ವಿಷಪೂರಿತ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣತೆ, ಉತ್ಪಾದನ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಇಂದಿನ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಸುಸ್ಥಿರತೆಯ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ವಿವೇಚನಾರಹಿತ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ವಿಷಪೂರಿತ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಜ ಕೃಷಿ ವಿಧಾನ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಬೆಳೆಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂದು ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಪೂರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿ, ಸಾವಯವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆ ಅಧಿಕವಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆ, ಸಸ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾವಯವ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಅಳವಡಿಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಜೈವಿಕ ಸಂಪತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಿ ಜೈವಿಕ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಇಂತಹ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ಬುಡಕಟ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಕೃಷಿ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ನಿಸರ್ಗದ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ, ನಿಸರ್ಗದ ಜೊತೆ ಆಡಿ ಬೆಳೆದು ನಿಸರ್ಗವನ್ನೇ ಪೂಜಿಸಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ಸಸ್ಯ ಸಂಪತ್ತಿನ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಹಲವಾರು ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳು ಮಾದರಿಯ ಬದುಕನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಾ ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನೀಡದೇ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಇದ್ದ ಇವರಿಗೆ ನಾಗರಿಕ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕತೆ ಆಘಾತಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಯಾರದೋ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಾಳಿ ಬದುಕಿದ ನೆಲವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಇಂದು ಅನಾಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ಆದಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಆಯಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಆಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸಿಕ್ಕರೆ ಸಾಕು ಅವರು ಸಂತುಷ್ಟರು. ನಾಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಗರಿಕ ಸಮುದಾಯ ಸಾಸಿವೆಯಷ್ಟು ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಗರದಷ್ಟು ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿ. ಮಡದಿ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆ, ಆಸ್ತಿ ಹಣದ ಮೋಹವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಕೇವಲ ಗಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಏನೇ ತಿಂದರೂ ಉಟ್ಟರೂ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತೃಪ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದುಕುವುದು ಇವರಿಗೆ

ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಆಧುನಿಕತೆ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವುದಕ್ಕೆ ವಿಷಪೂರಿತ ಆಹಾರಗಳ ಬಳಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ವಿವೇಚನಾರಹಿತ ಕೃಷಿ ಅಥವಾ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯಿಲ್ಲದ ಕೃಷಿಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ರೈತರು ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿಗೂ ಬಹುತೇಕ ರೈತರು ಸಹಜಕೃಷಿ ಅಥವಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೃಷಿಯನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯೆಂದರೆ ಹೊಲ ಗದ್ದೆಗಳು ಇಂದು ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲ ಕಾಫಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಮೆಣಸು, ಮಾವು, ಹಲಸಿನ ತೋಟಗಳಾಗಿವೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಹಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಗಳಾದ ಕಾಫಿ, ಏಕ್ಕಿ, ಮೆಣಸು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ತಿನ್ನಲು, ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲದಂತಾಯಿತು. ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಗೆ ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ. ಇತರೆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಇಂದು ಸೋಲಿಗರು ಈ ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಇಂದು ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಬಾರದೆ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದಾಳಿಯಿಂದ ಬೆಳೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲಾಗದೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಸೋಲಿಗರು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಜನರು. ಆಧುನಿಕ ಹೈಬ್ರೀಡ್ ತಳಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಿಶ್ರ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಸೋಲಿಗರು ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕಾಫಿ, ಶುಂಠಿ, ಚಕ್ಕೋತಾ, ನಿಂಬೆ ಮುಂತಾದವು ಕಾಫಿ, ಶುಂಠಿ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬೆಳೆಗಳು ಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶವಾಗಿ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳು ಪೂರೈಸಿವೆ. ಕಾಫಿ ಬೆಳೆಯಿಂದ ಬಂದ ಆದಾಯದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಫಿ ಬೆಳೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಫಸಲು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಾಫಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೂಲಿಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ನೋಡಬಹುದು. ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನೂರ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳು ಸಣ್ಣ ಭೂ ಹಿಡುವಳಿದಾರರು ೫೫%, ಭೂರಹಿತ ಹಿಡುವಳಿದಾರರು ೪೫% ಕಂಡುಬಂದರು ಕೋಷ್ಟಕ ೧ ಮತ್ತು ೨ರಲ್ಲಿ ಜಮೀನು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದೆ. ಅರಣ್ಯ ಕಾಯ್ದೆಯಿಂದ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಂಡಿರುವ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರು ಬೇರೆಯವರ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕಾಫಿ ಎಸ್ಟೇಟುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಲಿಕಾರರಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇವರ ಜೀವನ ಕಷ್ಟದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಸೋಲಿಗರು ಅರಣ್ಯದ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ

ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಅವು ಅವರ ಹೆಸರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಕೆಲವಾರು ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಭೂಮಿಯೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲು ಇಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರು ಭೂಮಿಯ ಒಡೆಯರಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕಾಡೆ ನಮ್ಮ ಆಸ್ಥಿ ಕಾಡೆ ನಮ್ಮ ಜೀವ ಎಂದು ಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ ಸಮುದಾಯ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಾಯ್ದೆಗಳು ಜಾರಿಗೆ ತಂದು ಬುದಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ವನ್ಯ ಜೀವಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕಾಯ್ದೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಂಡಿಪುರದಲ್ಲಿರುವ ಬುದಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಇವರ ಜೀವನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯು ಅತಂತ್ರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಮತ್ತು ಮಹದೇಶ್ವರನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಸೋಲಿಗರನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

೩.೮. ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕತೆ

ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಲೆಯಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿ ಸಜ್ಜೆ, ನವಣೆ, ರಾಗಿ, ಸಾಮೆ, ಮುಂಗಾರಿ ಜೋಳ, ಕುಸುಬೆ, ಗುರೆಳ್ಳು, ಜಣಬಿ, ಪುಂಡಿ ಮೊದಲಾದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರದಲ್ಲಾದ ಭಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಬೆಳೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವಾಣಿಜ್ಯ ಕೇಂದ್ರಿ ಕೃತವಾದ ಕಾಫಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಮೊದಲಾದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು, ಹೈಬ್ರಿಡ್ ತಳಿಯ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ ಈ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ ತಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪರಾಧೀನತೆ ಕಾಡಿದ್ದು ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ, ಈ ನಡುವೆ ಹೈಬ್ರಿಡ್ ತಳಿಗಳ ಆರ್ಭಟದ ನಡುವೆಯೂ ದೇಶೀ ತಳಿಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಕ್ರಮಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನಕರ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಇಂದು ಕೃಷಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಪುನರ್ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕೃಷಿ ಬಿತ್ತನೆ ಈಗ ಹೊರಳು ದಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ತಲೆತಲಾಂತರದಿಂದ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಕೃಷಿಪದ್ಧತಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಆಧುನಿಕತೆ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೂ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೀಜ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ರೈತನಿಗೆ ಇಂದು ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ ಕಾಫಿ ಮಂಡಳಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮಂಡಳಿಗಳು, ಬೀಜ ಕೇಂದ್ರಗಳು ನೀಡುವ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಂದು ಹಾಕುವುದು ಸುಲಭವೆನಿಸಿದೆ. ಈಗ ವ್ಯವಸಾಯದ ಖರ್ಚು ವಿಪರೀತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ ಕಡೆಗೆ ರೈತರು ಯೋಚಿಸುವುದು ಅಸಹಜವೇನಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಿತ್ತನೆ ಕಾರ್ಯ ಈಗ ಹಿಂದಿನ ಪಾವಿತ್ರ್ಯತೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರಾಗಿ, ಜೋಳಗಳ ಬೆಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ಏರುಪೇರುಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಕುಸಿದ ಬೆಲೆಗಳು ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿದರೆ ಅತ್ತ ಆಹಾರವೂ ಅಲ್ಲದೆ ಔಷಧವೂ ಅಲ್ಲದೆ ಕಾಫಿ ಬೆಳೆಗೆ ಮಹತ್ವ

ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅದರ ಏರು ಬೆಲೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ರೈತರು ಬಿತ್ತನೆಗೆ ದೇಸಿ ತಳಿಗಳ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕತೆ, ಜಾಗತೀಕರಣಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಅನೇಕ ತಳಿಗಳು ನಾಶದ ಅಂಚಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಹಳೆಯ ತಳಿಗಳಿಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿದೆ ಈ ನೆಲದ ತಳಿಗಳು ಮರೆಯಾಗುವ ಮೊದಲು ಅವುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕೆಲಸ ಜರೂರಾಗಿ ನಡೆಯ ಬೇಕಿದೆ.

ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಕೃಷಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅವರು ಲಾಭ ನಷ್ಟಗಳಿಂದ ಕೃಷಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೃಷಿ ಅವರ ಬದುಕಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ತಮ್ಮ ನೆಲಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಇಳುವರಿ ಬರುವ ತಳಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅ ಮಣ್ಣಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವಂತಹ ತಳಿಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಇಂದು ಅವೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿವೆ

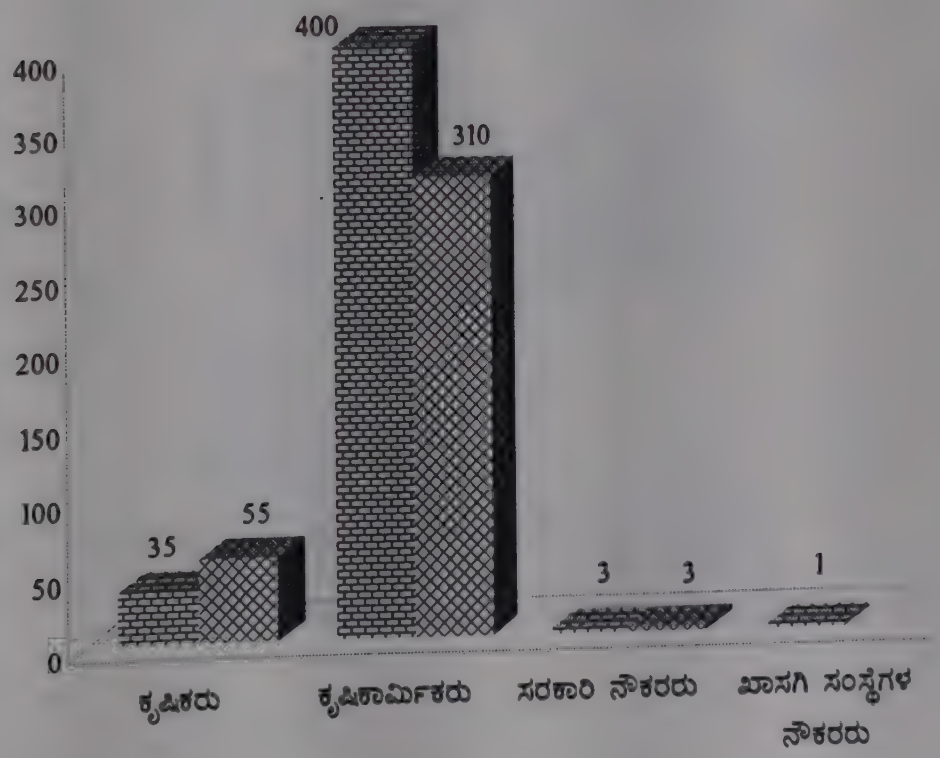
ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕಾಗಿ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರೈತರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರದ ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಅನೇಕ ರೈತರು ತಮ್ಮ ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕತೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ರೈತರು ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಛಾಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೋಲಿಗರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿಯಿಂದ ಬಹಳ ಹಿಂದೆ ಉಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಪರಂಪರಾನುಗತ ಕೃಷಿಯಿಂದ ಇಂದೂ ಸಹ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡದೇ ಇರುವುದು ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ಮುಖಾಮುಖಿಗೆ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾವು ಸಾಗುವಳಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹುಲಿಯೋಜನೆ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಕಾಡಿನಿಂದ ಹೊರ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಸತಿ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪಶುಪಾಲನೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ದನಕರುಗಳನ್ನು ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಲು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಲಂಟಾನಾ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ದನಕರುಗಳಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮೇವಿನ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹೈಬ್ರೀಡ್ ತಳಿಗಳ ಒಣಹುಲ್ಲು ದನಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದುತ್ತಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಲು

ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಲಂಟಾನ, ಯುಪುಟೋರಿಯ, ಹಾವಳಿಯಿಂದ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮೇವಿಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಮೇವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸೋಲಿಗರ ಕೃಷಿ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ತಿಂದು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ ೧. ಸೋಲಿಗರ ಲಿಂಗವಾರು ಕಸುಬುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಮಾಣ

	ಗಂಡು	ಹೆಣ್ಣು	ಒಟ್ಟು
ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ	671	622	1293
0–17 ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪು	163	175	338
61 ವಯಸ್ಸಿನ ಮೆಲ್ಪಟ್ಟವರ ಗುಂಪು	43	16	59
ಒಟ್ಟು ಆಶ್ರಿತ ಗುಂಪು	**206**	**191**	397
ಕಾಯಕರ್ಹ ಗುಂಪು	**465**	**431**	**896**
ಕೆಲಸಗಾರರ ಗುಂಪು	450	369	819
ಕೃಷಿಕರು	35	55	0
ಕೃಷಿಕಾರ್ಮಿಕರು	400	310	800
ಸರಕಾರಿ ನೌಕರರು	3	3	6
ಖಾಸಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನೌಕರರು	1		1
ಇತರೆ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು	11	1	12
ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳು	15	62	77

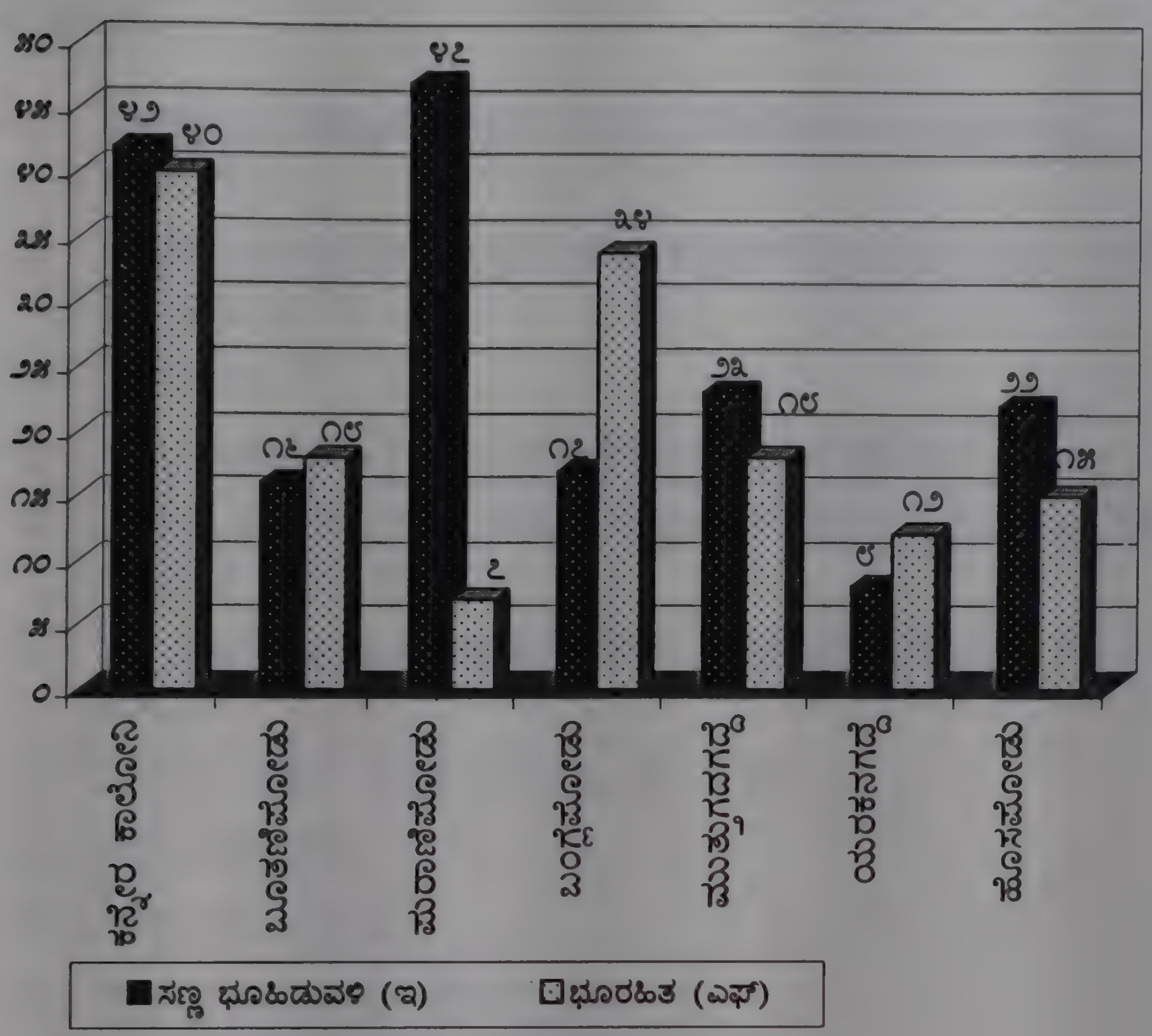
ಲಂಬ ಚಿತ್ರ ೧. ಸೋಲಿಗರ ಕಸುಬುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಮಾಣ



ಕೋಷ್ಟಕ ೨. ಸೋಲಿಗರ ಗ್ರಾಮವಾರು, ಕುಟುಂಬವಾರು ನೀರಾವರಿ, ಒಣಭೂಮಿ ಭೂಹಿಡುವಳಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಭೂಹಿಡುವಳಿ ಶ್ರೇಣಿ ಪ್ರಮಾಣ

ಕ್ರ.ಸಂ.	ತಾಲೂಕುಗಳು	ಗ್ರಾಮಗಳು	ಕುಟುಂಬಗಳು	ಭೂ ಹಿಡುವಳಿ (ಎಕರೆಗಳಲ್ಲಿ)			ಭೂ ಹಿಡುವಳಿ ಶ್ರೇಣಿಗಳು (ಎಕರೆಗಳಲ್ಲಿ)					
							25ರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು	10.1–25	5.1–10	2.51–5	0.5–2.50	ಭೂರಹಿತ
				ಒಣಭೂಮಿ	ನೀರಾವರಿ	ಒಟ್ಟು	ಎ	ಬಿ	ಸಿ	ಡಿ	ಇ	ಎಫ್
೧	ಚಾಮರಾಜನಗರ	ಕನ್ನೇರ ಕಾಲೋನಿ	೮೨	೫೪.೩		೫೩.೩					೪೨	೪೦
೨		ಬೂತಣೆಪೋಡು	೩೪	೨೧.೬		೨೧.೬					೧೬	೧೮
೩	ಯಳಂದೂರು	ಪುರಾಣಿಪೋಡು	೫೪	೯೧೭೨		೯೧೭					೪೭	೭
೪		ಬಂಗ್ಲೆಪೋಡು	೫೧	೩೪.೫		೩೪.೫					೧೭	೩೪
೫		ಮುತ್ತುಗದಗದ್ದೆ	೪೧	೬೭.೩		೬೭.೩					೨೩	೧೮
೬		ಯರಕನಗದ್ದೆ	೨೦	೧೭.೫		೧೭.೫					೮	೧೨
೭		ಹೊಸಪೋಡು	೩೭	೩೫.೬		೩೫.೬					೨೨	೧೫
		ಒಟ್ಟು	೩೧೯	೩೨೨.೫೨		೩೨೨					೧೭೫	೧೪೪

ಲಂಬ ಚಿತ್ರ ೨. ಸೋಲಿಗರ ಗ್ರಾಮವಾರು, ಭೂಹಿಡುವಳಿ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಮಾಣ



ಅಡಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ

೧. ದೇವಿಪ್ರಸಾದ ಚಟ್ಟೋಪಾಧ್ಯಾಯ, ೨೦೦೪, ಮಾತೆಯರು ಮಾನ್ಯರಾಗಿದ್ದಾಗ, ಪುಟ ೨೪.

೨. ಈಶ್ವರಪ್ಪ ಎಂ. ಜಿ, ೬೧ನೇ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ವ್ಯವಸಾಯ ಜಾನಪದ, ಪು ೧.

೩. ಅದೇ, ಪುಟ ೨.

೪ ಚಂದ್ರ ಕಾಳೇನಹಳ್ಳಿ, ೧೯೯೩, ಸೋಲಿಗರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪುಟ ೪೨.

೫. ಈಶ್ವರಪ್ಪ ಎಂ. ಜಿ. ೬೧ನೇ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ವ್ಯವಸಾಯ ಜಾನಪದ, ಪುಟ ೩೧.

೬. ದೇವಿಪ್ರಸಾದ ಚಟ್ಟೋಪಾಧ್ಯಾಯ, ೨೦೦೪, ಮಾತೆಯರು ಮಾನ್ಯರಾಗಿದ್ದಾಗ, ಪುಟ೨೫.

೭. ಮೊಗಳ್ಳಿ ಗಣೇಶ್, ೨೦೦೫, ಆದಿಮ, ಪುಟ ೧೬೫.

೮. ಅದೇ, ಪುಟ ೧೩.

೯. ಅದೇ, ಪುಟ ೧೦೧.

೧೦. ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಸಾದ್, ೨೦೦೮, ಬೀಜ, ಪುಟ ೧.

೧೧. ಮೊಗಳ್ಳಿ ಗಣೇಶ್ ೨೦೦೫, ಆದಿಮ, ಪುಟ ೫೪.

೧೨. ರಮೇಶ ಸ. ಚಿ(ಸಂ), ೨೦೦೫, ಕೃಷಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನ, ಪುಟ ೩೫.

೧೩. ಕಲುಬುರ್ಗಿ ಎಂ. ಎಂ, ೧೯೯೪, ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ ಆಕಾಶ ಜಾನಪದ, ಪುಟ ೯೨.

ಅಧ್ಯಾಯ ನಾಲ್ಕು

ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಗಾದೆ, ಒಗಟು, ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ನಿಷೇಧಗಳು

ಪ್ರವೇಶ

೪.೧. ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪರಿಕರಗಳು.
೪.೨. ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಪೂರ್ವ ಕ್ರಮಗಳು.
೪.೩. ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು
೪.೪. ವಿವಿಧ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು
೪.೫. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು
೪.೬. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು
೪.೭. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಾದೆ ಒಗಟುಗಳು
೪.೮. ಮಾಟ ಮಂತ್ರ, ನಂಬಿಕೆ ನಿಷೇಧಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ

ಅಧ್ಯಾಯ ನಾಲ್ಕು

ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಪ್ರವೇಶ

ಆಹಾರ ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ದೊಡ್ಡ ವಹಿವಾಟಿನ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳ ಆಹಾರ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬಾರದೆ ಇಂದಿನದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾರ್ ಹೋಟೇಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಆಹಾರ ಕೂಡ ಸಿಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾದ ಇಂತಹ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೋಲಿಗ ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅವರದೆ ವಿದಿ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅವರದೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವರು. ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಂದಿರುವಂತಹ ಕಲೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕಲೆ ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ. ಅರವತ್ನಾಲ್ಕು ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಪಕಲೆಯೂ ಒಂದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಶಾಸ್ತ್ರವೇ 'ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ', ಆದರೆ ಶಬ್ದಾರ್ಥವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ 'ಸೂಪ' ಎಂದರೆ ಅಡುಗೆ, ಪಾಕ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆ ಅಡುಗೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ. ಇದನ್ನು ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. "ಸೂಪ ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಕಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವ ಪಕ್ವವಾದ ಬೇಳೆ, ತೊಟ್ಟಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ದಾಲೀ ಎಂದು ಹೆಸರು. ತೊಗರಿ ಮೊದಲಾದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೇಳೆಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನ ವಸ್ತುವಾದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಮಂಗರಸನ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಸೂಪ ಎಂದರೆ ಅಡುಗೆ. ಪಾಕ ಎಂಬರ್ಥ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ."[1] ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ. ಇದರ ಅಧ್ಯಯನವು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಇತಿಹಾಸದ ಅಧ್ಯಯನವೇ ಆಗಿದೆ. ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರದ ಉಗಮ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸವು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿಕಾಸದ ಭಾಗವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮನುಷ್ಯರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ

ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಆಹಾರ, ವಸತಿ, ಉಡುಪು ಇವು ಮಾನವ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಮಾನವರ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಆಹಾರ ಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಮಾನವರಿಂದ ನಡೆದುಬಂದ ದಾರಿ ತುಂಬ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಆದಿಮಾನವನು ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾಡಿನ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಬೆಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸದ ರುಚಿ ಕಂಡ ಮೇಲೆ ಆದಿಮಾನವರು ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದೆಂದು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಥೆಗಳ ಸಮರ್ಥನೆ ಉಂಟು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯ ಉಗಮದಿಂದ ಅಡುಗೆಯು ಉಗಮವೂ ಆಯಿತೆನ್ನಬಹುದು. ಮಾನವರು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಬಹುಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತದ್ದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಿನ್ನತೆಗಳಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನಾಗರಿಕರು, ಮತ್ತು ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರಗಳೇ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಆ ನೆಲದ ಕಂಪುನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಜೋಳವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳೆಯಾಗಿದದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ರಾಗಿಮುದ್ದೆ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಆಹಾರವು ಸಹ ತನ್ನದೆ ಸ್ವದಿಷ್ಟದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಆಯಾ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳೆ ಮೂಲ ವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪರಿಸರದ ಜನರು ಮತ್ತು ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಬಂದಿರುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೇ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಬಡಿದು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಇಂದು ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ

ಲಟ್ಟಿಸಿ ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೈಯಿಂದ ಬಡಿದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ರೊಟ್ಟಿಯ ರುಚಿಗೂ ಮತ್ತು ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ರೊಟ್ಟಿಯ ರುಚಿಗೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ಅದರದೇ ಆದಂತಹ ಒಂದು ಪಾರಂಪರಿಕ ಕ್ರಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಅದರ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಗ್ರಾಮೀಣ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳು ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅಂತರ್ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಇಂದು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿದ್ದು ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೋಲಿಗರ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ವಿವರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಸೋಲಿಗರು ಇಂದು ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿರುವುದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲ ಆಚರಣೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಕಡ್ಡಾಯ ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆ, ಗಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸತ್ತವರ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ಕೂಳು ಹಾಕುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಗಡಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಕಾಗೆಗಳಿಗೆ ಕೂಳು ಹಾಕಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸಿದ ಗಡಿಗೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಬರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಅಡುಗೆ ಆಹಾರವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಒಂದು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ. "ಅಡು ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದಕ್ಕಿರುವ ಅರ್ಥ ಅಡುಗೆ ಮಾಡು, ಬೇಯಿಸು, ಕುದಿಸು ಎಂದು, ಅಡಗೂಳ್ ಅಂದರೆ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು, ಅನ್ನ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು ಎನ್ನುವಾಗಲೂ ಬೇಯಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಬಹು ಬಗೆಯವು ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಪಾಕಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ಬೇಯಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಊಟದ ಪದಾರ್ಥ ಇಲ್ಲಿ"[3] ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬೇಯಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು, ಬಹು ಬಗೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬೇಯಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪರಿಕರಗಳು ಮಡಕೆ, ಕುಡಿಕೆ, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬೇಯಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು, ಬೇಯಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಇದನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ದೊರಕಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬೇಯಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬುಡಕಟ್ಟು

ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಕಚ್ಚಾವಸ್ತುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನೇರವಾಗಿ ಬೆಂಕಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಅದು ಸುಡುವುದು. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆಂಕಿಯ ಶಾಖವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ನೀಡಿದರೆ ಅದು ಕುದಿಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬೇಯುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಅದರ ಹವೆಯ ಮೂಲಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ರಮ. ನೀರನ್ನು ಬಳಸದೆಯೇ ಕಾವಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಣರೂಪದಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆ ಬೆಂಕಿಯೊಂದಿಗಿನ ನೇರ ಪರೋಕ್ಷ, ಅಂತರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಗೊಂಡಿವೆ. ರುಚಿಯ ಬಹುಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ಭಿನ್ನ ರೀತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆದಿವಾಸಿಗಳ ಅಡುಗೆಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಹಳ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದು. ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಬಳಸದೆಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಲು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳೂ ಅಡುಗೆಯ ಭಾಗಗಳೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಸುಡುವುದು ಅಂದರೆ ಬೇಯಿಸುವ ಕೆಲಸ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಡೆಯುವ, ರುಬ್ಬುವ, ಜಜ್ಜುವ, ಅರೆಯುವ, ಸಣ್ಣಿಸುವ, ಬೆರೆಸುವ, ಇಂತಹ ಕ್ರಮಗಳೂ ಸಹ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಬಹುಪಾಲು ನಿಸರ್ಗದ ಸಸ್ಯೋತ್ಪನ್ನಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು, "ಸಣ್ಣಿಸಿ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿದ ಆಹಾರಗಳು. ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮತ್ತು ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯದ ಎಲೆ, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು, ಕುಡಿ, ಚಕ್ಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಚಟ್ನಿಗಳ ಬಹುರೂಪಗಳೇ ಏಕತಾನತೆಯ ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ರುಚಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಆಧುನಿಕ ನಾಲಿಗೆಗಳಿಗೆ ಮರು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲವು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು"[3]

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಒಂದು ಕೋಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಉರುವಲು ಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಸೌದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವರು ಉರುವಲಿಗಾಗಿ ಯಾವ ಯಾವ ಮರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಹಾಡನ್ನು ಕಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು

ಮತ್ತೇ ಸೈ(ಸೌ)ದೇ ಗೋರುಕನಾದೆ
ದಡಸಿನ ಸೈದೇ ಗೋರುಕನಾದೆ

ಇದು ಮಾವಿನ ಸೈದೇ ಗೋರುಕನಾದೆ
ಇದು ದೊಣಿಲೆ ಸೈದೇ ಗೋರುಕನಾದೆ
ಒಂದು ಅಣ ವೀಲು ಸೈದೇ ಗೋರುಕನಾದೆ
ಇದು ಸಾರವಾಲ ಸೈದೇ ಗೋರುಕನಾದೆ
ಒಂದೇ ತೇಕಿನ ಸೈದೇ ಗೋರುಕನಾದೆ
ಇದು ಕಗ್ಗಾಲೆ ಸೈದೇ ಗೋರುಕನಾದೆ
ಒಂದು ಶೀಗೆಯ ಸೈದೇ ಗೋರುಕನಾದೆ

ಈ ವಿವಿದ ಬಗೆಯ ಸೌದೇಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಡುಗೆಯನ್ನು ರುಚಿಯಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸೌದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆಡುಗೆ ಕೆಡುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀಳುತ್ತದೆನ್ನುವ ಕಾರಣ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಷೇಧಿತ ಉರುವಲು: ತೊಂಡೆ ಮರ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಅಡುಗೆಯು ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೊರಗಡೆ (ಕುಡುಗಲ ಮರ) ಮರವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ಹರಡಿ ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರವು ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಅಡುಗೆಯು ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅದ್ದುದರಿಂದ ಈ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಉರುವಲಿಗೆ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಒಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೂದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಲೆಯನ್ನು ಪೂಜಿಸಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ, ಆಹಾರ ತುಂಬಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಹೊರಮೈಯನ್ನು ಒರೆಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬೂದಿ ಇಲ್ಲವೇ ವಿಭೂತಿ ಹಚ್ಚಿ ಪೂಜಿಸುವುದು ಅವರ ಆಹಾರದ ಕುರಿತಾಗಿ ಇರುವ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ದೈವೀ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಎಂದರೆ ಅದು ಅವರ ದೈವ ಮತ್ತು ಜೀವ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅನ್ನ ಎಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ದೇವರು ಅದರ ಒಂದು ತುತ್ತನ್ನು ಅವರು ಹಾಳು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಚೆಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ.

"ಅನ್ನ ದೇವರ ಮುಂದೆ ಇನ್ನು ದೇವರು ಉಂಟೆ
ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮೇಲು ಇನ್ನಿಲ್ಲ! ಲೋಕಕ್ಕೆ
ಅನ್ನವೇ ಪ್ರಾಣ ಸರ್ವಜ್ಞ"

ಎಂದು ಸರ್ವಜ್ಞನು ಆಹಾರದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮೊದಲ ಬೆಳೆಯ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು

ಒಂದು ತುತ್ತನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ಪರಂಪರೆ ಅನೇಕ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. 'ಬುತ್ತಿ ಸಿಕ್ಕರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಬಡತನ ಬರುತ್ತದೆ" ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿದೆ. ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಕೆಟ್ಟರೆ ಅದು ಹಳಸಿದೆ ಎನ್ನಬಾರದು, ಇಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು ಎಂಬ ಮಾತುಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಗೌರವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ಸಹ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಗೌರವವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ದಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನದಾನವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಹಸಿದು ಬಂದ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಉಣ್ಣುವ ಒಂದೊಂದು ತುತ್ತನ್ನು ಹಾಕಿ ಹರಿದು ಹಂಚಿ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಆದಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಸೋಲಿಗರು ಜೇನನ್ನು ಬೀಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ಕರಡಿ, (ಕರಡಿ ಬಾವ) ತೊಳ (ದೊಣಿಗೆ ನಾಯಿ) ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆಂದು ಹಾಡು ಹಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪಾಲನ್ನು ನೀಡಿ ತಾವು ಸಹ ಜೇನನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ.

೪.೧. ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪರಿಕರಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮುದಾಯ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿಯ ಕುಟುಂಬಗಳು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೂ ಆ ಸಮುದಾಯದ, ಕುಟುಂಬದ ಆಹಾರದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪರಿಕರಗಳು, ಊಟ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ, ಕುಟ್ಟುವ, ಬೀಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳೂ ಸಹ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆಕರಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ಆಕರಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನತೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳೂ ಸಹ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಸಮುದಾಯಗಳ ವಿವಿಧ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರು ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮರ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅ ಮರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಕೃತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರದ ಪರಿಕರಗಳಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಸಮುದಾಯದವರಿಗೆ ನಾಡಿನವರ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆದಂತೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪರಿಕರಗಳ ಪರಿಚಯವಾಯಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದವು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಆದಿಮಾನವರು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ಲು ಬಾಣ, ಕೊಡಲಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲು, ಭರ್ಚಿ ಇಂತಹ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಮಾನವರು ಗೃಹ ನಿರ್ಮಾಣದ ಹಂತ ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ಕಾಲಾನಂತರ

ಅವನಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತರು.

ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಾನವ ಕಾಲಾನಂತರ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ, ಲೋಹದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಮಡಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡ ಎಂಬುದು ಇತಿಹಾಸದಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. "ಲೋಹಗಳ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಇಂದಿಗೂ ಮುಂದುವರಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಲೋಹಗಳು ರೋಗಗಳ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಲೋಹಗಳ ಪಾತ್ರಗಳು ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿರಲು ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಎಂಬುದು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಬಂದ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಭಾರತದ ಚರಿತ್ರಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಆಹಾರವು ಶೀತವೂ, ಪಿತ್ತಹರವೂ ಆಗಿದ್ದು, ಚರ್ಮರೋಗ, ವಿಸರ್ಪ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಂಗಲ ಭೂಮಿಯ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯ ಅಡುಗೆಯು ಅನುಪಮ ಭೂಮಿಯ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಅಡುಗೆಯು ಅಗ್ನಿ ದೀಪಕವೂ ಬಲ, ಸುಖ, ಸೌಭಾಗ್ಯದಾಯಕವೂ ಗುರು ಮತ್ತು ಶೀತಲ ಗುಣಯುಕ್ತವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಭೂಮಿಯ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಅಡುಗೆ ರಕ್ತ, ಪಿತ್ತರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಫ, ಪೀನಸ ಮತ್ತು ನೆಗಡಿಯಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಲ ವರ್ಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಅಡುಗೆ ಲಘುವಾಗಿಯೂ, ಶೀತಲವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಅಡುಗೆ ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ದಾಹಗಳನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಅಡುಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ, ಪಾಂಡುರೋಗ ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ. ಗೌರವರ್ಣದ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಅಡುಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ"[೫] ಯಾವ ಲೋಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು, ಯಾವ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ತಮ್ಮದೆ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರವು ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ೧೨ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸಲು ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಉಪಕರಣದ ಬಗೆಗೆ ಬಸವಣ್ಣನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. "ಬಸವಣ್ಣ ತನ್ನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಟ್ಟುಗ'"[೬] ಎಂದು ಬಳಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಸಟ್ಟುಗಕ್ಕೆ ಸೌಟು ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸಟ್ಟುಗಳು ಒಂದು ಮೊಳ ಉದ್ದವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರವಿರಬೇಕು. ಸೌಟು ಒಂದು ಮೊಳ ಉದ್ದವಿರಬೇಕು. ಇವನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪು ಅಥವಾ ಮರದಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಸೌಟುಗಳು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಇಂದೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಆದಿವಾಸಿಗಳು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪು ಬಾಳೆ ಎಲೆ, ಮುತ್ತುಗದ ಎಲೆ, ಕಾಬಾಳಿ ಎಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪರಿಕರಗಳಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾಲಾನಂತರ ಮಣ್ಣು, ಮೂಳೆ, ತಾಮ್ರ, ಹಿತ್ತಾಳೆ, ಕಂಚು ಮುಂತಾದ ಲೋಹಗಳಿಂದ ಊಟದ ತಟ್ಟೆ, ಪಾತ್ರೆಗಳಂತಹ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಶಿಲಾಯುಗ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. "ಕೆ.ಟಿ. ಅಚ್ಯ ಅವರ "ಎ ಹಿಸ್ಟೋರಿಕಲ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಫುಡ್" ಎಂಬ ಶಬ್ದಕೋಶದಲ್ಲಿ 'ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬಂದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಭಾರತೀಯ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಆಹಾರಗಳು ಹೊಂದಿವೆ. ಲೋಟ, ತಟ್ಟೆ ಚಂಬುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಸೋರೆ ಬುರುಡೆಗಳು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿವೆ. ಹಲವು ಗೋಲಾಕಾರದ ತಳವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಭಾರವಾದ ನೀರಿನ ಬಿಂದಿಗೆಗಳಿಗೆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಅಲ್ಲದೆ ತೆಂಗು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಕಮಲದ ಹೂ, ಬಾಳೆ ಎಲೆಗಳ ಆಕಾರಗಳಿಂದ ಹಲ ಕೆಲವು ಮಣ್ಣಿನ ಕಲ್ಲಿನ ಚರ್ಮದ ಹಾಗೂ ಲೋಹಗಳಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ"[2] ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಒಣಗಿದ ಸೋರೆ ಬುರುಡೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜ ಮತ್ತಿತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕನ್ನಡ ಶಬ್ದಕೋಶದಲ್ಲಿ "ಪಾತ್ರೆ ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಕೊಳಗ, ತಪ್ಪಲೆ, ತಟ್ಟೆ, ಹರಿವಾಣ ಬಾಂಡಿ, ಭಜನ ಎಂಬ ಅರ್ಥಗಳಿವೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಡಕೆ, ಕಾವಲಿ, ಕೊಪ್ಪರಿಗೆ, ಸಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಉಲ್ಲೆಖಗಳಿವೆ."[6] ಅವು ಮಣ್ಣು, ಕಂಚು, ಹಿತ್ತಾಳೆ, ತಾಮ್ರ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು ಮತ್ತು ಬಿದಿರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಬಗ್ಗೆ ಉಲೇಖಗಳಿವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಇತಿಹಾಸ, ಪೂರ್ವದ ಹಳಗನ್ನಡ, ಹಳಗನ್ನಡ, ನಡುಗನ್ನಡ ಮತ್ತು ಜಾನಪದ, ಆಧುನಿಕ ಸೃಜನಶೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮ, ಅಂದು ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳು, ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ವಸ್ತುಗಳ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಲೋಹದ ಪರಿಕರಗಳು

ಕಾವಲಿ:(ಸೋಲಿಗರ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ ತಗಡು, ಒಡು ಮಡಿಕೆ) ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಮತ್ತು ಹುರಿಯಲು ಬಳಸುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೆಂಚು ಅಥವಾ ಕಾವಲಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾವಲಿಯನ್ನು ಬಾಣಲಿ, ಬಾಂಡ್ಲೆ, ಬಾಂಡ್ಲಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಬಳಪದ ಕಲ್ಲು ಅಥವಾ ಲೋಹದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅಗಲವಾದ ಬಾಯಿಯ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಾಣಲಿ ಎಂದು ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟುವಿನಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಕಾವಲೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿ ಸುಡಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸೌಟು:(ಸೋಲಿಗ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಟುಗ) ಮೊದಲು ಸೌಟುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಮಣ್ಣು, ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪು, ಬಿದಿರು ಬಳಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟೀಲ್ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ, ಸೌಟು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸೋಲಿಗರು ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಲೋಹಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎರಡೂ ಸೌಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಪೋಡುಗಳಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪಿನಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಸೌಟನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಗುಂಡಾಲು:(ಸೋಲಿಗರ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಡಿಕೆ) ಗುಂಡಾಲು ಪದ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗುಂಡಿ, ಗಿಂಡಿ, ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಡಿ, ಗುಂಡಾಲಿ ಮುಂತಾದ ಪದಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಡಿಕೆ, ಲೋಹದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗುಂಡಾಲಿ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡ ಸೋಲಿಗರು ಇದನ್ನು ಒಂದೇ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವುದುಂಟು. ಮುದ್ದೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪರಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಟ್ಟೆ: ಗಂಗಾಳ, ತಳಿಗೆ ಮುಂತಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ದುಂಡಗಿನ ಆಕಾರ ಹೊಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ತಟ್ಟೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಗೆ ಬಟ್ಟಲು ಎನ್ನುವ ವಾಡಿಕೆಯೂ ಇದೆ. ಗಂಗಳ, ಗಂಗಾಳ, ತಾಟು, ತಟ್ಟೆ ಎಂದೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಟು ಎನ್ನುವ ಪದ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದೆವು ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಜರಡಿ: (ಸೋಲಿಗರ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದರಿ) ಇದು ಕಬ್ಬಿಣದ ತಗಡಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಜರಡಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಣ್ಣಿನ ಜರಡಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣಿನ ಜರಡಿ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ನವಣೆಗಳಲ್ಲಿನ ಕಸಕಡ್ಡಿ ಮಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಲ್ಲಿನ ಪರಿಕರಗಳು

ಸೋಲಿಗರು ಬಳಸುವ ದಿನಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳಾದ ರಾಗಿ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲು, ರುಬ್ಬುವ ಗುಂಡುಕಲ್ಲು, ಒರಳುಕಲ್ಲು, ಹಸೆಗಲ್ಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪವಿತ್ರ ವಸ್ತುಗಳು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಅವರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿಗೆ ತೀರ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ದೈವದ ಸಮಾನ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಪೂಜಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳು ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಪ್ಪಿ ತಪ್ಪಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಕಾಲು ತಾಕಿದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಸೋಲಿಗರು ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸುವ ಪರಂಪರೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲು:(ರಾಗಿಕಲ್ಲು) ನವಣೆ, ರಾಗಿ, ಬೇಳೆ, ಸಜ್ಜೆ, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ಜೋಳ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಒಡೆದು

ಬೇಳೆ ಮಾಡಲು ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಬಂಡೆ ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದುಂಡಾದ ಕಲ್ಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಣ್ಣನೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಲಾಕೆ ಇದ್ದು. ಎರಡು ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಲಾಕೆಯ ಸುತ್ತ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಕೊರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬಾಯಿಗೆ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲಿನ ಗೂಟವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕಲ್ಲನ್ನು ಸುತ್ತಿಸಿದರೆ ಎರಡು ಕಲ್ಲಿನ ಮಧ್ಯ ಇರುವ ಧಾನ್ಯಗಳು ತಿಕ್ಕಾಟ ನಡೆಸಿ ಪುಡಿಯಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಾಗುತ್ತವೆ. ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೀಸಿದರೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹಿಟ್ಟು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಧಾನ್ಯ ಹಾಕಿ ವೇಗವಾಗಿ ಬೀಸಿದರೆ ಹಿಟ್ಟು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ರಾಗಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾರಂಪರಿಕದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಸೇರು ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು ಬೀಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದೇ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿ ಹಿಟ್ಟು ಬೀಸಲೂ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರು ಸೇರಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಬೀಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೀಸಲು ಯಂತ್ರಗಳು ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ಈ ಬೀಸುಕಲ್ಲುಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ದಟ್ಟ ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸೋಲಿಗರು ಈಗಲೂ ಬೀಸುಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ನೆಲೆಸಿರುವ ಪೋಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲು ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂದು ಅಗತ್ಯ ಸಾಧನವಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ದೈವದ ಸ್ಥಾನವಿತ್ತು. ಹಿಟ್ಟು ಬೀಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಬೀಸಿದ ನಂತರ ಆ ಕಲ್ಲಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬೀಸುಕಲ್ಲನ್ನು ಜನಪದರು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಜನಪದ ಗೀತೆಯನ್ನು ಉದಾಹರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

"ರಾಗಿ ರಾಗಿಕಲ್ಲೆ ರಾಜ ಮುತ್ತಿನ ಕಲ್ಲೆ
ಸವಾಲಿಗಲ್ಲೆ ಸುಳಿಗಲ್ಲೇ ನಮ್ಮನೆಯ
ಭಾಗ್ಯದ ಕಲ್ಲೆ ಬಲಿಗೊಂಬೆ
ಆಶಾ ಬೀಸೊ ಕಲ್ಲೆ ನುಚ್ಚು ಬೀಸೊ ಕಲ್ಲೆ
ಮಾವುಗಳ ಮನೆಯ ಪತಿಕಲ್ಲೆ ! ಅಪ್ಪನ ಮನೆಯ
ಭಾಗದ ಕಲ್ಲೆ ದನಿದೋರು
ಅಂದವುಳ್ಳ ಅಲೆಗಲ್ಲೆ ಚಂದವುಳ್ಳ ಮೇಗಲ್ಲೆ
ಚಂದ್ರಮತಿಯೆಂಬ ಹಿಡಗೂಟ ! ಇಡುಕೊಂಡು
ಸುತ್ತಾಲ ದೇವಾರ ನೆನೆದೇವು

ಈ ಕಲ್ಪನೆ ಹೂಡಿ ಈಗ್ಯಾರ ನೆನೆದೇವು
ಈ ಊರ ಗ್ರಾಮದ ಒಡೆಯ ! ಬಸವಯ್ನೆ
ಈಕಲ್ಲು ಹೂಡಿ ನೆನದೇನೆ
ರಾಗಿ ಹೊಳಲಿಗೊಯ್ದು ರಾಣ್ಯಾರನೆನೆದೇನೆ
ರಾಯರ ಮಡದಿ ನಿವಿನ್ನಾ ! ನೆನೆದು
ಹೊತ್ತಿದ್ದ ಪಾಪ ಪರಿಹಾರ."

ರಾಗಿಕಲ್ಲು ಹಿಡಿದು ಮೊದಲಿಗೆ ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ ಆ ನಂತರ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಗುರುವಿನ ಪಾದಕ್ಕೆ ಶರಣು ಹೇಳಿ

ರಾಗಿಯನ್ನು ಬೀಸುಕಲ್ಲಿನ ಒಡಲಿಗೆ ಹುಯ್ಯುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.
ಕಲ್ಲಾನೆ ಬಿಡುವಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶರಣೆಂಬೆ
ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೊಬ್ಬ ಬಸವಣ್ಣ! ಮೂರ್ತವ ಮಾಡಿ
ಕಲ್ಲಿನ ಬಿಟ್ಟು ಕೈಯ ಮುಗಿದೇನು

ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅನ್ನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲು ಸಹಜವಾಗಿ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರವಾದುದು. ಅದನ್ನು ದೇವತೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ ಇದು ಜನಪದ ಧರ್ಮ. ರಾಗಿಕಲ್ಲನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಮನೆಯ ಈಶಾನ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೂಳಬೇಕು. ನಂತರ ಪೂಜನೀಯವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಮುತ್ತೈದೆಯರು ರಾಗಿಯನ್ನು ಬೀಸುವುದು ಪದ್ಧತಿ. ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲನ್ನು ಜನಪದರು ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಸು ಕಲ್ಲಿಗೆ ಎಡೆ ಇಡುವುದು ಕೆಲ ಸಮುದಾಯದ ಜನರಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಕಲ್ಲನ್ನು ಕುರಿತು ಅನೇಕ ನಂಬಿಕೆ ಗಾದೆ ಮತ್ತು ಒಗಟುಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ಒರಳುಕಲ್ಲು ಮತ್ತು ಗುಂಡುಕಲ್ಲು: ಒರಳುಕಲ್ಲು, ಗುಂಡುಕಲ್ಲುಗಳು ಕೂಡ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ನಿತ್ಯದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದವುಗಳು. ಭತ್ತ, ನವಣೆ, ಸಾಮೆ ಮುಂತಾದ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅಕ್ಕಿ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ರುಬ್ಬುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಇದು ಅವಶ್ಯ. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ದೇವತೆಗೆ ಸಮಾನ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರು ಇದಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒರಳು ಕಲ್ಲನ್ನು ತಿರುಗಾಡುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಾರದು ಎಂಬುದು ನಿಯಮ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿಯ ಧೂಳು ಇತರೆ ಹೊಲಸು ಅದರಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಅದು ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ತಿರುಗಾಡದಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಇಡುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒರಳುಕಲ್ಲನ್ನು ಮನೆಯ ಹಜಾರದಲ್ಲಿ ಹೂಳುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮನೆಯಾದರೆ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಹೂಳುವಾಗ ಶುಭ ಮುಹೂರ್ತ ನೋಡಿ, ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವರು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನ ನೋಡಿ ಶುಭ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ತೆಗೆಸುವರು. ಒರಳುಕಲ್ಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಗುಂಡುಕಲ್ಲು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಅಷ್ಟೇ ಗೌರವ ವಿದೆ.

ಹಸೆಗಲ್ಲು ಮತ್ತು ಗುಂಡುಕಲ್ಲು:(ಸೋಲಿಗರ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆಕಲ್ಲು. ಬಂಡೆಕಲ್ಲು. ಹಿಡಿಕಲ್ಲು) ಅಡುಗೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ ಅರೆಯುವ ಹಾಗೂ ಮುದ್ದೆ ಕಟ್ಟುವ ಸಲುವಾಗಿ ಒಲೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗುಂಡುಕಲ್ಲು ಇರುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಸೆಗಲ್ಲನ್ನು ತುಳಿಯಬಾರದು ಕಾಲು ಸೋಕಿಸಬಾರದು ಎಂಬ ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳ ಹಾವಳಿಗಳಿಂದ ರಾಗಿಕಲ್ಲು, ಒರಳುಕಲ್ಲು, ಗುಂಡುಕಲ್ಲು ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಸೋಲಿಗರ ಕೆಲವಾರು ಪೋಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲುಗಳ ಬಳಕೆ ಇಂದೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಮಸ್ಯೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದು ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದರೂ, ಸೋಲಿಗರ ಕೆಲವು ಪೋಡುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪೂಜಾಕಾರ್ಯ ನೆರವೇರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಇವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆದ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕಲ್ಲುಗಳ ಬಳಕೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ದೊಡ್ಡ ಸಂಪಿಗೆ, ಪುರಾಣಿ ಪೋಡು ಬೂತಾಣಿ ಪೋಡು, ಕನ್ನೆರ ಕಾಲೋನಿ, ಕೊಂಬುದುಕಿ, ಗೋರೆಸಾನಿ, ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಸೆಗಲ್ಲು ಮತ್ತು ಗುಂಡುಕಲ್ಲುಗಳ ಬಳಕೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಒನಕೆ ಒರಳು: ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಿದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಕೆಲವು ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವಾಗ ಒನಕೆಯ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒನಕೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾಮರಗಳದಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅ ಮರವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರ ಬೇಕು ಅಂತಹ ಮರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒನಕೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಮರಗಳಲ್ಲಿ ಬೂರುಗಲು ಮರ ಒಂದು ಈ ಮರದಿಂದ ಒನಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒನಕೆಯು ನಾಲ್ಕು ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಳೆಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಒನಕೆ ಬಾರವಾಗಿದ್ದು ಧಾನ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಏಟಿನಿಂದ ಅವುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ವೇಗವಾಗಿ ಸುಲಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಲು ಬಳೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.ಕೆಲವು ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ

ಒನಕೆ ಮತ್ತು ಒರಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನವಣೆ, ಸಾಮೆ ಕುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಒನಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನವಣೆ, ಸಾಮೆಯಂತಹ ಕೆಲ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿದಿರಿನ ಮೊರದಿಂದ ಜಾಳಿಸಿ, ಜರಡಿಯಿಂದ ಕಸ ಕಡ್ಡಿ ತೆಗೆದು, ನಂತರ ಒರಳುಕಲ್ಲಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಮರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಒನಕೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾರದಂತೆ ಮತ್ತು ಹೊರ ಹೋಗದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ಇಟ್ಟು, ಇಬ್ಬರು ಒನಕೆಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಆ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮೊರದಿಂದ ಕೇರುತ್ತಾರೆ. ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಕಾಳುಗಳು ಮೊರದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಒನಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಒನಕೆ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಅಡಿ ಇದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಳೆ ಇರುತ್ತದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಒನಕೆಯ ಎತ್ತರ ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕ್ಕ ಒನಕೆಯನ್ನು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಈ ಒನಕೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಿಂದ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇಂದು ಇದರ ಬಳಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಮರದ ಮತ್ತು ಬಿದುರಿನ ಪರಿಕರಗಳು

ಮುದ್ದೆ ಕೋಲು:(ಸೋಲಿಗರ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕೋಲು) ಕಾರೆ, ಕಗ್ಗಲೆ, ಕಲ್ಲುಮುತ್ತುಗ ಈ ಮರಗಳ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸಿ ಮುದ್ದೆ ಕೋಲನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಮರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮುದ್ದೆ ಕೋಲನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಮುದ್ದೆಯು ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹಿರಿಯರು. ಈ ಕೋಲನ್ನು ಬಳಸಿ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಯವಾಗಿ ತಿರುವುತ್ತ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ದೊಣ್ಣೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಯವಾಗಿದ್ದು ಒಂದೂವರೆ ಮೊಳ ಉದ್ದ ಇರುತ್ತದೆ. ಮುದ್ದೆ ಕೋಲಿ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪರಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕವೆಗೋಲು: ಗೆಜ್ಜೆಲೆ, ಕಾರೆ ಮರವನ್ನು ಬಳಸಿ ಕವೆಕೋಲು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೊಕ್ಕೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮುದ್ದೆ ಕೋಲನ್ನು ಬಳಸಿ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಿರುವುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಿಸಿಯಾದ ಗುಂಡಿ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಹಿಡಿಯಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕ ಪರಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಟ್ಟಲು:(ಸೋಲಿಗರ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಗಿನ್ನಿ) ಸೋಲಿಗರು ಬಿದಿರನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಊಟದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಡಿಸಲು ಚಿಕ್ಕದಾದ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಬಿದಿರಿನ ಬಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ತೀಡುಗಣೆ/ಬೇಳೆಗುಂಡಿ: ಬೆಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ತೀಡುಗಣೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಸೆದು ಜಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾಂಬಾರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯು ತೀಡುಗಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಿದಿರಿನ ಪರಿಕಗಳು

ಬಿದಿರಿನ ಬೊಂಬುಗಳನ್ನು ಬಿಂದಿಗೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿದರು ಮತ್ತು ಬೊಂಬನ್ನು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿದರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಬೊಂಬುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನ ಚಿಪ್ಪು: ಉಪ್ಪನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಮರದ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ಮೂಗು ಜರಡಿ: ಸೋಲಿಗರು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಬಿದಿರಿನಿಂದ ಜರಡಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರಂಧ್ರಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಜಾಲಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಸದ್ದು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮೂಗುಜರಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ನವಣೆ, ತೊಗರಿ, ಅಲಸಂದೆ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ದಪ್ಪವಾದ ಕಸ ಕಡ್ಡಿ, ಮತ್ತು ಕಲ್ಲು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಹೆಂಟೆ ಹಾಗೂ ಜೊಳ್ಳಾದ ಕಾಳು ತೆಗೆಯಲು ಇದು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ ಈ ಜರಡಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಜೊಳ್ಳು, ಮಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಕಸ ಕಡ್ಡಿ ಹೆಚ್ಚು. ಜರಡಿಯ ಕಾಲುಭಾಗಕ್ಕೆ ಧಾನ್ಯ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಜಾಲಿಸಿದರೆ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಕಸ–ಕಡ್ಡಿಗಳು ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಇಂದು ಸಹ ಸೋಲಿಗರು ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಮೊರ/ಗೆರೆಸೆ: ಧಾನ್ಯ, ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಕಸ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತೇಕಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಸಾಧನ. ಮೊರದಿಂದ ಕೇರುವ, ಚಪರಿಸುವ ಮೂಲಕವೂ ಆಯವರಿತು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರುವ ಮೂಲಕವೂ ಧಾನ್ಯ, ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತೇಕಿಸಬಹುದು, ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬೀಸುತ್ತ ರಾಗಿಯ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿವುವದರಲ್ಲೂ ಮೊರವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿದ್ದು ಬಹುಪಾಲು ಚೌಕಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಮೊರವು ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಮೂರುಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರಾಗಿ ಎರಡು ಇಂಚು ಎತ್ತರದ ಚೌಕಟ್ಟು ಹೊಂದಿದೆ. ಬೆತ್ತ, ಬಿದಿರು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬಳ್ಳಿಗಳ ಬರಳುಗಳಿಂದ ಮೊರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳಿಕೆ ಬರಲು ನೀರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಮುಳುಗಿಸಿಟ್ಟು ಬಳಿಕ ಒಣಗಿಸಿ ಸೆಗಣಿ ಬಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊರವು ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

೪.೨. ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಪೂರ್ವ ಕ್ರಮಗಳು

ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅನೇಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರೆಲ್ಲ ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಹೇಗೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಳತೆ ಮಾಡುವುದು, ತೊಳೆಯುವುದು, ಹೆಚ್ಚುವುದು, ನೆನೆಸಿಡುವುದು, ಕುಟ್ಟುವುದು, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟುವುದು, ಕುದಿಸುವುದು, ರುಬ್ಬುವುದು, ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸುವುದು ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡುವುದು: ಆಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಳತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಳಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡುವ ಪರಂಪರೆ ಇಂದಿಗೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ಅಳತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ತಕ್ಕಡಿ, ಸೇರು, ಅಥವಾ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಬಟ್ಟಲು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಲಿಗರ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಕಣ್ಣಳತೆ ಮೂಲಕ ಅಂದಾಜು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅಳತೆ ಮಾಡಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ತೊಳೆಯುವುದು: ಆದಿವಾಸಿಗಳು ನೀರನ್ನು ಜೀವಜಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಪುರಾತನ ನಾಗರಿಕತೆಗಳು ನದಿಗಳ ದಡದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಂಡಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ. ಆದಿವಾಸಿಗಳೂ ಸಹ ನೀರು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಸಹ ಇದರಿಂದ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಇವರು ನದಿ, ಹಳ್ಳ, ಕೊಳ್ಳ, ಕೆರೆಗಳ ಹತ್ತಿರ ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ, ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಳ್ಳಗಳಲ್ಲಿ ೪ರಿಂದ ೫ ಅಡಿ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ತೋಡಿ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇವರು ತೋಡಿದ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿಯ ನೀರನ್ನು ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕುಡಿದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳು ನೀರು ಕುಡಿದು ಹೋದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಮನೆಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ೬ರಿಂದ ೭ ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರು ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇವರು ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆಯಂಬುದು ಇವರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಇವರು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವರು. ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ೨ರಿಂದ ೩ ಲೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವರು. ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಇವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಾರಾಂಶಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ನೀರು ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ಮರದ ಬೇರುಗಳು ಮಣ್ಣಿನ ಸಾರ ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ನೀರು ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಪೂರ್ವ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಗೆಣಸು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಕಾಡಿನ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು

ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯದೆಯೇ ಹಾಗೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಇಂದು ನೇರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಸೇವಿಸುವುದುಂಟು. ಸೋಲಿಗರು ಇಂದು ಹರಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ತೋಡಿ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲೂ ಸಹ ಗುಂಡಿಯ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಿಂತ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂತಹ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರುವ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಇತರೆ ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆಯಬಾರದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಂದು ಲವಣಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ಎರಡು ಸಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದರೆ ಸಾಕು.

ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯುವುದು: ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ತೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಪಾತ್ರಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ತೊಗರಿಕಾಳು, ಅವರೆಕಾಳು, ಅಲಸಂದೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಾಂಬಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದ್ರವದ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಿಪ್ಪೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರಸ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಕೆಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಆಹಾರಗಳ ವಾಸನೆ ಬೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಣಗಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಮೆತ್ತಗಾಗಿ ಕೆಡುವುದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ತಾಜಾತನ, ರುಚಿ, ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೧. "ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

೨. ಅಡುಗೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಮಾತ್ರ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

೩. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

೪. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ನೀರು ಸೋಸಿದ ನಂತರ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

೫. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದನಂತರ ತೊಳೆಯಬಾರದು"[೧೦.]

ಕೆಲವಾರು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಗ ಹೆಚ್ಚು ತೊಳೆಯ ಬಾರದು ಕಾರಣ ಅದರಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ನಶಿಸುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ತೊಳೆಯಬಾರದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು

ಹೇಳಬಹುದು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರು ಇಂತಹ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವಾಗಲು ತಾಜಾತನದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೂ ಅಷ್ಟನ್ನೆ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕಳಚಿ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಸದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದರು.

ಹೆಚ್ಚುವುದು/ಹೋಳುಮಾಡುವುದು: ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನಂತರ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ನಂತರ ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚವಳಿಕಾಯಿ, ಅವರೆಕಾಯಿ, ಹಸಿರು ಪಲ್ಯಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಸೋಲಿಗರು ಹೆಚ್ಚಿದ ನಂತರ ತೊಳೆಯುವರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧಾನವಿದೆ. ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ರಸಹೊರ ಬಂದು ಲವಣಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ನಾಶಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದ ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಹೋಳು ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇಡಬಾರದು. ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ನಂತರ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಇಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಹರಿತವಾದ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಸಮನಾದ ತುದಿಯ ಚೂರು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸೋಲಿಗರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕುಡುಗೋಲಿನಿಂದ ಅವರದೇ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೆನೆಸುವಿಕೆ: ಆಹಾರದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಲು ಮಾತ್ರ ನೆನೆಸುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನೆನೆಸುವಿಕೆ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಮೊದಲ ಹಂತ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನೆನೆದ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಪಲ್ಯ, ವಡೆ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೆನೆಸುವ ಮುನ್ನ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಳುಗಳು ನೆನೆಯುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನೆನೆಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನೆನೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಸೋಲಿಗರು ಈ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾ ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

೪.೩. ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು

ಕೆಲವು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾನವ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಬೇರುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಹಾಕಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪು: ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಉಪ್ಪಿನ ಗುಣವನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನ ಗುಣದೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. 'ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ ತಾಯಿಗಿಂತ ಬಂಧುವಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವಾಗ ಉಪ್ಪಿನ ರುಚಿಯನ್ನು ತಾಯಿಯ ಬಂದುತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹುಟ್ಟಿದ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನ ಬದುಕಿನ ಜತೆ ಸಮೀಕರಿಸುವ ಹೋಲಿಕೆಗಳಿವೆ. ಸೋಲಿಗರು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪೊಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾಗರಿಕ ಸಮುದಾಯದವರಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಪರಿಚಯಸ್ಥರಿದ್ದವರು ಮಾತ್ರ ಪೋಡಿನೊಳಗೆ ಬಂದು ವಸ್ತು ವಿನಿಮಯ ಪದ್ಧತಿ ಮೂಲಕ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅವರಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಉಪ್ಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡುವಾಗ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಗಳನ್ನು ಹುರಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಹ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಕಂಡುಕೂಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ "ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಲವಣಗಳು(ಸೋಡಿಯಂ, ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಕ್ಲೋರಿನ್) ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲದೆ ಸಾಂಬಾರ್ ಅಥವಾ ತಿಳಿಸಾರಿನ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅನೇಕ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು(ಅಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು) ಹೊಂದಿರುವ ಹೊರಪದರಿನಿಂದಾಗ ಅಡುಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ನಷ್ಟ ಕಡಿಮೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಪದರಿನ ಸಮೇತ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ನಷ್ಟವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಆವಿಯ ಮೂಲಕ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳ ನಾಶವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಅಡುಗೆಯ ಮುನ್ನ ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಬಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಥಾಯಮಿನ್, ನಿಕೋಟಿನಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಂದು ಖನಿಜವಸ್ತುಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ"[೧೧] ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಗಂಜಿಯ ಮೂಲಕ ಇನ್ನಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಬಳಸದೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಇಂಗಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಬಳಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ನಷ್ಟ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅನೇಕರು ಅಡುಗೆಯಾದ ಎಷ್ಟೋ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಜನರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ 'ಅಡುಗೆ ಆರಿ

ಅಂಗಾರವಾಯ್ತು' ಎಂಬ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಣ್ಣಗಾದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದರಿಂದ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಸರ್ವಜ್ಞ ತನ್ನ ತ್ರಿಪದಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

"ಹಸಿಯದಿರೆ ಉಣಬೇಡ ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ
ಬಿಸಿ ಬೇಡ ತಂಗುಳುಣಬೇಡ ವೈದ್ಯನ
ಗಸಣೆ ಬೇಡೆಂದ ಸರ್ವಜ್ಞ"[೮]

ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ಕಚ್ಚಾವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು, ಬೇಯಿಸಿ, ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿದಾಗ ಮೂಲ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. "ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಖಾದ್ಯಗಳು ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಕಂಪನ್ನು ನೀಡಿ ಹಸಿವೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸಿದ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಾಣುಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗದ ಭಯ ಕಡಿಮೆ. ಅಡುಗೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೆಂದು ಉಬ್ಬಿ, ಅದರ ಹೊರಪದರು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸ ಮೆದುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಯೋಟಿನ್ ಜೀವಸತ್ವ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ."[೯] ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟೇ ಬೇಯಿಸುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ

ಸೋಲಿಗರ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಸಾಯದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ರಾಗಿ ಬೀಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊರಗಡೆ ದುಡಿಯುವ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಬುತ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಕಲಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ, ಋತುಮತಿ, ಬಸುರಿ, ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆದಿವಾಸಿಗಳ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರ ರುಚಿಯಾಗಿರದೇ ತಿನ್ನಲು ಮನಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಧಾನ್ಯ, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಮದುವೆಗಾಗಿ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪೂರ್ವ, ಅವಳಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಅವಳ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಸಹಜ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ ಕೊಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಾಯಿಯ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಸೋಲಿಗರ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯದಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇವರು ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಾವೇ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಸೊಸೆಯಾಗಿ ಬರುವವಳು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದವಳಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಹಿರಿಯ ಸೋಲಿಗರ ಆಶಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವ ಪಡೆದುಕೊಂಡವರು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅಡುಗೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ಸದಾ ನಿರತರಾದರೆ ಆಹಾರ ಶುಚಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಆ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಜನರ ಆಶೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಂದು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದೇ ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗವಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆಲ್ಲ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿ ಅವಳೂ ಸಹ ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯಲು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದ ಕಚ್ಚಾವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

೧. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಬಿದರಿನ ಕಳಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಿದಿರಿನ ಕಳಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷದ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಬಿದಿರಿನ ಕಳಲೆಯನ್ನು ತುಂಡು ತುಂಡಾಗಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಪೇಪರ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಪುನಃ ಬೇಯಿಸಿ, ಬೆಂದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸುವರು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಹಾಕಿ ಸಾಂಬಾರು, ಪಲ್ಯ, ಗೊಜ್ಜನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುದ್ದೆ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

೨. ಆಹಾರದ ರೂಪ, ಪರಿಮಳ, ಹಾಗೂ ಇತರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮಾಂಸಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ರೂಪ ಪರಿಮಳ ವಾಸನೆ ಬೀರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

೩. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ, ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ, ಸುಡುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹಗತವಾಗಿ, ಜೈವಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ಅನುಸರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸುವುದು. ಒಣಶಾಖ. ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವುದು

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸುವಿಕೆ: ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಅವು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದರೆ ತರಕಾರಿಯ ಬಣ್ಣ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕುದಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನೀರಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕುದಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಬೇರೆ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಿದಿರಿನ ಬೊಂಬಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂದ ನಂತರ ಬಿದಿರಿನ ಬೊಂಬನ್ನು ತೆರೆದು ಅನ್ನವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ನೇರವಾಗಿ ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆವಿಯ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಬೇಯುತ್ತವೆ. ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಜಾಲರಿಯಂತಹ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಪದಾರ್ಥದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸುವ ಕ್ರಮ ಹೀಗಿದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗಶಃ ಮುಳುಗಿರುವಂತೆ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆವಿಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಉಷ್ಣತಾ ಮಟ್ಟವು ಏರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬೆಂದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ನಷ್ಟ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಇತರಹದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸವುದು ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಹುರಿಯುವಿಕೆ(ಒಣಶಾಖ): ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಣಶಾಖವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಒಂದು ನೇರವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟು ಹುರಿದಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ಗೋವಿನ ಜೋಳ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಡಾಯದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯುವುದು ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೋಲಿಗರು ಮಾಂಸದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯ ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸುಟ್ಟಿರುವ ಮಾಂಸದ ಚೂರುಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ತಿನ್ನುತಿದ್ದರು. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಎಂದು ನಾಶಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಬೇಕಿಂಗ್ ಅಥವಾ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ 'ಓವನ್' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಒಲೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಶಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇಕ್, ಬ್ರೆಡ್, ಪಫ್ ಇಂತಹ ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವುದು: ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕರಿಯುವುದು ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯಗಳು ಬೇಗನೆ ಬೇಯುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ತುಂಬಾ ನಿಧಾನ. ಈ ಹಿಂದೆ ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೋಂಡಾ, ವಡೆ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸೋಲಿಗರು ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

೪.೪. ವಿವಿಧ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು

ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವ ಅನೇಕ ಆಹಾರಗಳು ಇವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸು, ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿ, ಬಿದರಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಕಾಯಿಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನಾವು ಕಚ್ಚ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದುದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಚೋದನಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಮುದಾಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದುನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಆಕರ್ಷಣೆ ಎಂದರೆ ಅದರ ಸ್ವಾದ. ಆಹಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಹಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಹಲವು ರುಚಿಗಳು ಬೆರೆತು ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕತ್ತಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು ಬೇಯಿಸುವುದು ಸಹ ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ರುಚಿಗಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಗರು, ಒರಟು, ಕಾರ, ಕಹಿಗಳು ಸಂಸ್ಕಾರಗೊಂಡು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವು ರುಚಿಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಹಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಗಡುಸು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿತಿನ್ನುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿತ್ತು ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಇಂದು ನಮಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸದೆ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬಾರದೆ ಎಂಬ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬಂದೊದಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹಲವು ಬಗೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಏನೇ ಇರಲಿ ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನಬಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು ಆದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರು ಶೇ೨೦ ರಷ್ಟು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ಹಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಕ್ಷೇತ್ರ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಸಿಯಾಗಿತ್ತಿನ್ನು ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆತೆನೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿತ್ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟುವಿಕೆ: ಕೆಲ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಸಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೆಸರು, ಮಡಿಕೆ, ಹುರುಳಿ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಮರುದಿನ ಹೊಸ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಂಟು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಆ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿದ ಬಟ್ಟೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುವ ಹಾಗೆ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸುವರು. ೧೨ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮೊಳಕೆಗಳು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೊಳಕೆಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರಲು ಮಚ್ಚರ ದಾನಿಗೆ ಬಳಸುವ ಬಿಳಿ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದದ್ದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ "ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಮಟ್ಟ ನಾಲ್ಕೈದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ

ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಹಸಿಯಾಗಿ ಕೋಸಂಬರಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಲಾಡ್, ಪಲ್ಯ ವಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಳೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ವಿಧಾನವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿದು ದ್ವಿದಳ ಮತ್ತು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ, ಕೆಲವರು ಆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು Amylase Rich Food AR ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ."[೧೪] ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಅಂಗನವಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಸಾಂಬಾರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ತರದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ ಸಾಂಬಾರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸೋಲಿಗರು ಆಧುನಿಕತೆಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ರೋಗದಿಂದ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವರಿಗೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಹಾರವು ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿಯ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಾರಜನಕಗಳು ಒಡೆದು ಸರಳವಾದ ರೂಪ ಹೊಂದಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಗನೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶವು ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಾಗಿ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕುದಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ

ರಾಗಿ: ಸೋಲಿಗರು ರಾಗಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿ ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ಗಂಜಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ರಾಗಿಮುದ್ದೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ದಿನದ ಒಂದು ಹೊತ್ತಾದರು ಅವರು ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಊಟವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. 'ಹಿಟ್ಟು ತಿಂದೆಯಾ' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸೋಲಿಗರು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ರಾಗಿಮುದ್ದೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ರಾಗಿಯ ಮುದ್ದೆ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರಾಗಿಮುದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಹಿರಿಯ ತಲೆಮಾರಿನವರಿಗೆ ಮುದ್ದೆ ಎಂದರೆ ಬಹಳ ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು ತಿಂದರೆ ಸಾಕು ಮತ್ತೆ ರಾತ್ರಿ ೭ ಗಂಟೆಗೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಅಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲ

ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ರಾಗಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಸರ್ವಜ್ಞನು ತ್ರಿಪದಿಯಲ್ಲಿ ಸೊಗಸಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ರಾಗಿಯನ್ನು ಎಂಬುವನು ನಿರೋಗಿಯೆಂದೆನಿಸುವನು
ರಾಗಿಯು ಭೋಗಗಳಿಗಲ್ಲ ಬಡವರಿ
ಗಾಗಿ ಬೆಳೆದಿಹದು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಮುದ್ದೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಮುದ್ದೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ನೀರು ಕುಡಿದಷ್ಟೇ ಸುಲಭದ ಕೆಲಸ. ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿಗೆ ಮೂರು ಪಾವು ಹಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಹಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಡಕೆಯ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಹಿಟ್ಟಿನ ಎಸರು ಉಕ್ಕಿ ಬಂದಾಗ ಹಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ದೊಣ್ಣೆಯಿಂದ ಹಸಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ನಯವಾಗಿ ಅದುಮಿ ಎಲ್ಲ ನೀರು ಮಾಯವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಕುದಿಯ ತೊಡಗಿದಾಗ ದೊಣ್ಣೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಬೇಕು. ವಾಯ್ದಿರುವ ಹಸಿಟ್ಟು ಒನಿಗೆ ಸಾಲದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಒನಿಸಿ ನಂತರ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಒನಿಸುವಾಗ ಕಾವುಗೋಲಿನಿಂದ ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುದ್ದೆಯು ಬೆಂದ ನಂತರ ಒಂದು ಹದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮುದ್ದೆ ಬಂದು ಘಂ ಎಂದು ವಾಸನೆ ಬಂದಾಗ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ದೊಣ್ಣೆಯಿಂದ ಹಸಿಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕೆರ್ಚಿಪ್ಪು(ಚಚ್ಚೌಕಾಕಾರದ ಕಬ್ಬಿಣದ ತಗಡು ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಮಡಕೆಯ ಮುಚ್ಚಳ) ಮತ್ತು ದೊಣ್ಣೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಡಿಕೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮುದ್ದೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮಡಕೆಯ ಸುತ್ತ ನೀರಿನಿಂದ ಸವರಿ ಒಲೆಯ ಬೂದಿಯಿಂದ ಮೂರು ಪಟ್ಟೆ ಬಳಿದು ಕೈಮುಗಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇವರಿಗಿರುವ ಗೌರವ, ಭಕ್ತಿ ಬಿಂಬಿತವಾಗುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ರಾಗಿಮುದ್ದೆ ಬಡವರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬಳಕೆಯ ಆಹಾರ. ಬಡವರ ಆಹಾರವಾದರೂ ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ಶ್ರೀಮಂತರು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಗ್ಗದ ಬೆಲೆಯ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ರಾಗಿಮುದ್ದೆ. ಇದನ್ನು ಉಂಡೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಮುದ್ದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪರಿಕರಗಳು: ಒಂದು ನಯವಾದ ಮರದ ದೊಣ್ಣೆ. ಅದು ಒಂದೂವರೆ ಮೊಳ ಉದ್ದ ಇರಬೇಕು. ಮರದ ಒಂದು ಕಾವುಗೋಲು ಒಂದು ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಡಕೆ ಅಥವಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ತಪ್ಪಲೆ ಇರಬೇಕು, ತಪ್ಪಲೆಯ ಬಾಯಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಬೇಕು. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಮಣ್ಣು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸನು ಮಾಡಿ, ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬೀಸಿ, ಹಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಣಿಸಿ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ರಾಗಿಮುದ್ದೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಾಗಿ ತಿಂದವ ರೋಗಿಯಲ್ಲ ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ಇದೆ. ಈ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು 'ಬಡವರ ಲಾಡು' 'ಕರಿಚೆಂಡು' ಎಂದು ವಿನೋದವಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ಹಿಟ್ಟಂ ತಿಂದಂ ಬೆಟ್ಟಂ ಕಿತ್ತಿಟ್ಟಂ,

ಹಿಟ್ಟಂ ಬಿಟ್ಟಂ ಕೆಟ್ಟರಿ' ಎಂಬ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಗಾದೆ ರಾಗಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಕಠಿಣ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಜನರಿಗೆ ಮುದ್ದೆ ಬೇಕೆಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪರಿಮಳ ೫೦೦ ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ದೂರ ಘಮ ಘಮ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತೆಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಯಿಂದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ನಾಡಿನಿಂದ ರಾಗಿ ತಂದು ಮುದ್ದೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪರಿಮಳದ ವಾಸನೆಯು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನ: ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಅಗಿಯಬಾರದು. ಅಗಿದರೆ ಅದು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ರುಚಿ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಂಬಾರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ನುಂಗಬೇಕು. ಬರಿ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ನುಂಗಲಾಗದು. ನುಂಗಿದರೆ ಗಂಟಲಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಜಾಸ್ತಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ನುಂಗಲು ಕಷ್ಟ. ಮುದ್ದೆ ಉಣ್ಣುವಾಗ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಂಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಂಜಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಉಣ್ಣಬಹುದು. ಯಾವ ಸಾರಿನಲ್ಲಾದರೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪೆಸರು ಅಥವಾ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಸಾಂಬಾರಿನಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆ ತಿಂದರೆ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಂಸದ ಸಾಂಬಾರು ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಸೋಲಿಗರ ಜೀವನಾವರ್ತಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾಗಿಮುದ್ದೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಬೇರೆಯವರ ಮನೆಯಿಂದ ರಾಗಿತಂದು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬೀಸಿ ಮುದ್ದೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರಾಗಿರೊಟ್ಟಿ: ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೊಟ್ಟಿಯೂ ಸಹ ಸೋಲಿಗರ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ, ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೈಯಿಂದ ತಟ್ಟಿ ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರೋಟಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ರೊಟ್ಟಿಗೆ ತನ್ನದೆಯಾದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಕಾರವಿದ್ದು ಅದು ದುಂಡಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೂಪಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯ ಹಾಗೂ ಚಂದ್ರರು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ದುಂಡಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿಕಸನ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು, ಉಳಿಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವ ಪುಂಡಿಪಲ್ಯ, ಸೇಂಗಾಚಟ್ನಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಪಲ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೃಷಿಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು

ಮತ್ತು ಗಂಡು ಸಮಾನವಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅವರ ಆಹಾರ ಅಂಬಲಿ ಅಥವಾ ಗಂಜಿಯಾಗಿತ್ತು. ಮುಂದೆ ಅಂಬಲಿ ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡು ಮುದ್ದೆಯಾಯಿತು. ಅದು ಅಗಲಗೊಂಡು ರೊಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಮೂಲ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ಮೇಟಿ ಮತ್ತು ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿರಬಹುದು. ಈ ರೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳಿದ್ದು ಬಡಿದ ರೊಟ್ಟಿ, ಲಟ್ಟಿಸಿದ ರೊಟ್ಟಿ ಕೈರೊಟ್ಟಿ, ಕಾಟರೊಟ್ಟಿ, ಖಾರದರೊಟ್ಟಿ, ಎಳ್ಳು ಹಚ್ಚಿದರೊಟ್ಟಿ, ಅರಿಷಣದ ರೊಟ್ಟಿ ಎಂಬ ಹಲವಾರು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಪುರಂದರದಾಸರು ತಮ್ಮ ಕೀರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

'ಎಣ್ಣೆ ಬದನೆಕಾಯಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಸಜ್ಜೆಯರೊಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ
ಖಂಡರಾಯನ ಪುಡಿ ಕೆಂಡದ ರೊಟ್ಟಿಯ
ಗಂಡಿಗೆ ತುಪ್ಪವನರ್ಪಿಸುವ'[೧೫]

ಅಂದು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಗಂಡಿಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಸಜ್ಜೆರೊಟ್ಟಿ ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಸಂಕ್ರಮಣದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪುರಂದರದಾಸರು ಹೇಳಿರುವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರು ಸಂಕ್ರಮಣ, ಎಳ್ಳು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ, ಹಬ್ಬ, ಜಾತ್ರೆ, ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲದೆ ಪರ ಊರುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ರೊಟ್ಟಿಬುತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ವಿಶೇಷ. ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರ ಮನೆಗಳಿಗೆ ರೊಟ್ಟಿ ಬುತ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅವರಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿಸುವುದುಂಟು. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಸೋಲಿಗರು ಮಲೆಯಮಹದೇಶ್ವರಸ್ವಾಮಿಯ ಜಾತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಬುತ್ತಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೃಷಿ ಕೆಲಸಗಳು ಮುಗಿದು ಬೆಳೆಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಒಂದು ಹಬ್ಬವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು "ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬ, ಕೆಂಡದಹಬ್ಬ, ರೊಟ್ಟಿಪರು" ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಆ ದಿನ ದೇವರ ಪೂಜೆಯ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಹಲಸಿನ ತಾಳ್ದವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದು ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿದವರಿಗೆಲ್ಲ ರೊಟ್ಟಿ, ತಾಳ್ದ, ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ: ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯೂ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಕೆಲವೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಹದವಾಗಿ ಕಲಿಸುವರು. ರೊಟ್ಟಿಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ದುಂಡಾಗಿ ತಟ್ಟುವರು. ಬಳಿಕ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ತಟ್ಟಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸುಡುವರು. ಒಂದು ಮಗ್ಗಲು ಬೆಂದ ಬಳಿಕ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗ್ಗಲು ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿ

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ರೊಟ್ಟಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ರಾಗಿ, ಜೋಳ ಮತ್ತು ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ನಂಜಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದುಂಟು. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಮಹದೇಶ್ವರನಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ ಜಾತ್ರೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬುತ್ತಿಕಟ್ಟಿ ರೊಟ್ಟಿ ಕಂಡು ಒಂದು ವಾರದ ತನಕ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದರಂತೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬುತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿ ಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ರಾಗಿಗಂಜಿ: ಸೋಲಿಗರು ರಾಗಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿ ಗಂಜಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀರನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಆ ನೀರು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ರಾಗಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿಕಾರ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿಯನ್ನು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನವಣೆ

"ನವಣೆಯನು ತಿಂದವನು
ಹವಣಾಗಿ ಇರುತಿಹನು
ಜೋಳವನ್ನು ತಿಂಬುವನು
ತೋಳದಂತಾಗುವನು"
"ಅಕ್ಕಿಯನು ಉಂಬುವನು
ಹಕ್ಕಿಯಂತಾಗುವನು"[೧೬]

ನವಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಮೆ: ನವಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಮೆ ಎರಡು ಧಾನ್ಯಗಳು ಒಂದೇ ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಮ್ಯತೆ ಇವೆ. ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಾಗಿದ್ದು ಸಾಮೆಕ್ಕಿ ಬಿಳಿ ಮಾಸಲು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅನ್ನ, ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ಸಿಹಿರೊಟ್ಟಿ, ಕಡುಬು ಮತ್ತು ಪಾಯಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು ಅದನ್ನು ರಾಗಿರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಮುದ್ದೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುವರು. ನವಣೆಯಲ್ಲಿ 'ಕೊಯ್‌ನವಣೆ' ಎಂಬ ಪ್ರಭೇದ ಉಂಟು. ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಫಲವತ್ತಾದ ಗುಡ್ಡಗಾಡಿನ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ

ಬೆಳೆಯನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಒಕ್ಕಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ 'ಕೊಯ್ ನವಣೆ' ಎನ್ನುವರು. ಅನೇಕ ಶುಭ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಪಾಯಸ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಡತನದಲ್ಲಿರುವ ಸೋಲಿಗರ ಈ ಪಾಯಸಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಮತ್ತು ಕಾಡಿನ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಪಾಯಸ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಜ್ಜೆ: ಸೋಲಿಗರು ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು "ಕಂಬು" ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಸೋಲಿಗರು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವಲ್ಲ. ದುಡಿಯುವ ವರ್ಗದ ಜನರಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾದ ಹಾಗೂ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರವಲ್ಲವೆಂದು ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಸಜ್ಜೆ ನುಚ್ಚಿನಿಂದ ಗಂಜಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಜ್ಜೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಇತ್ತು. ಇಂದು ಅಂತಹ ಯಾವ ನಂಬಿಕೆಗಳೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಲಿಗರು ಸಜ್ಜೆರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರು, ಈರುಳ್ಳಿಯೊಂದಿಗೆ ನಂಜಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದುಂಟು. ಸೋಲಿಗರು ಸಜ್ಜೆಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರಸಿ ಉಂಡೆ ತಯಾರಿಸುವರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದುಂಟು, ಈ ಉಂಡೆ ಮಾಡುವುದು ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಯಡ್ಡ: ಸೋಲಿಗರು ಯಡ್ಡವನ್ನು ಮೂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ತಮ್ಮ ಜಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಡ್ಡವನ್ನು ಹಾಕಿ ಶಾಖ ನೀಡಿದಾಗ ಬಂದ ಪುರಿಗೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಇಲ್ಲ ಎರಡು ಲೀಟರ್ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹೆಡ್ಡದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಹಾರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಡ್ಡವು ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಡ್ಡವು ಲಾಡಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿದರೆ ಒಂದು ಮೊರ ಯಡ್ಡಬರುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಸ್ವಸಹಾಯ ಸಂಘಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಕೊಂಡು ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಯಡ್ಡನ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

೪.೫. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು

ಅರಣ್ಯವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಕಾಡಿನೊಂದಿಗೆ ಅನನ್ಯವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಅರಣ್ಯದ ಮೂಲಕವೇ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಕಾಡಿನೊಂದಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅರಣ್ಯವಾಸಿಗಳ ಆಹಾರದ ಮೂಲ ಅರಣ್ಯವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತಹ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು

ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನಗರವಾಸಿಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳಿಗೂ ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ನಗರವಾಸಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗೆ ಇತರರನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ತಾವೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಾನವ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಕೃಷಿ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ "ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಳಿ ಪ್ರದೇಶದ ಶೇಕಡ ೧.೨ರಷ್ಟು ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ವಾರ್ಷಿಕ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕೇವಲ ೧೬ ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್ನುಗಳು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷ ೩೦೦ ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟಾದರೂ ತರಕಾರಿಗಳು ಇರಬೇಕಾದ್ದುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ ೪೫ ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ನಾರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಕೊರತೆ ಎಂದರೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು. ಎ ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್‌ಗಳು ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅವು ಆಹಾರಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಸತ್ವವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪೂರೈಸಬಲ್ಲವು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲವು. ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಗೆಣಸು ಮತ್ತು ಹರಿವೆಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಟೊಮೇಟೊ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ ಖನಿಜ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಗೆಣಸು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ."[೧೭] ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಇತರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ಶೈಲಿಯ ಜಂಗ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಜನ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಸಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಚಟ್ನಿಗಳು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಕೋಸು, ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಬೇಯಿಸಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ ೫೦ರಿಂದ ೬೦ ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಪೂರೈಸಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅಧಿಕ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೀಡುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು

ಕರವಾಲೆಸೊಪ್ಪು: ಅರಣ್ಯದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮೊದಲು ಕಾಂಡದಿಂದ ಎಲೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸೋಸುವಿಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸೋಸಿದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮೊದಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಹುರುಳಿಕಾಳು, ಅವರೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇಳೆ ಬೆಂದ ನಂತರ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಸೊಪ್ಪು ಕೂಡ ಬೇಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಂದ ಕಾಳು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಳು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ಅದರಿಂದ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಸಾಗು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡ ರಸವನ್ನು ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಸೀಗೆಸೊಪ್ಪು: ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮಂಡೆ ಸೀಗೆಸೊಪ್ಪು ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳುಗಳಿದ್ದು ಮೊದಲು ಮುಳ್ಳಿನಿಂದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇಳೆ ಬೆಂದ ನಂತರ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು ಬೆಂದ ನಂತರ ಅದರಿಂದ ಉಪ್ಪುಸಾರು ಮಾಡಿ, ಮುದ್ದೆ ಮತ್ತು ರಾಗಿರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೀಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸೀಗೆಸೊಪ್ಪು ಉತ್ತಮವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವೆಂದು ಸೋಲಿಗರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ತಗತೆಸೊಪ್ಪು: ಈ ಸೊಪ್ಪು ಕಾಡಿನ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಬಳ್ಳಿಯಂತೆ ಹಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕುಡಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಡಲೆ ಅಥವಾ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಉಪ್ಪುಸಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸಾಂಬಾರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ

ಸಾಸುವೆ ಸೊಪ್ಪು: ಸೋಲಿಗರು ಸಾಸುವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹೂವು ಎರಡನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಉಪ್ಪುಸಾರು ಮಾಡಿ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಸಾಸುವೆ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಹಲವಾರು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯವಿದ್ದವರು ಸೊಪ್ಪಿನ ಜೊತೆಗೆ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು. ಎಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ಸೊಪ್ಪು ಅಷ್ಟಾಗಿ ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಯಡ್ಡನಸೊಪ್ಪು: ಸೊಪ್ಪನ್ನು ದಂಟಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಬೇಳೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಉಪ್ಪುಸಾರು ಮಾಡಿ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಮರಳಿ ಹೂವು: ಹೂವು ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಮರಳಿ ಹೂವಿನ ಜೊತೆಗೆ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ಮರಳಿಸೊಪ್ಪು, ಹೊನಂಗೊನೆಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಾಸುವೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅರಿಂದ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪಲ್ಯವನ್ನು ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತನ್ನ ಉಣ್ಣಂಗಾನ ಸೊಪ್ಪು: ಈ ಸೊಪ್ಪು ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೋಲುವಂತಹದು ಇದು ಹುಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾದಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಎದೆ ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಉಣ್ಣಂಗಾನ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರೆಡೂ ಬೆಂದ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಈ ರಸವನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ

ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಸೋಲಿಗರು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಈ ಆಹಾರ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕುಂಬಳಸೊಪ್ಪು: ಸೋಲಿಗರು ಕುಂಬಳ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿನ ಕುಡಿಯನ್ನು ಕಿತ್ತು ತೊಳೆದು ಬೇಳೆ, ಅವರೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ಕುಂಬಳ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕುಡಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಉಪ್ಪುಸಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಇದನ್ನು ಸಾಂಬಾರು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೊನಂಗೊನಸೊಪ್ಪು: ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೇವಾಂಶವಿದ್ದರೂ ಸಾಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲ ಕಾಲಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ, ಅಲಸಂದೆ, ಹುರುಳಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಳುಗಳು ಬೆಂದ ನಂತರ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುವರು. ನಂತರ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿನ ರಸ ಎರಡನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು, ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಮುದ್ದೆ ಅಥವಾ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಉತ್ತಮವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ದೇಹದ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು.

ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು: ಬೇಳೆ, ಅಲಂಸದೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಉಪ್ಪುಸಾರು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪು ತುಂಬಾ ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಜಂತು ಹುಳುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸೊಪ್ಪಾಗಿದೆ.

ಕಡ್ಡಿ ಸೊಪ್ಪು: ಸೋಲಿಗರು ಈ ಗಿಡದ ಕುಡಿಯನ್ನು ಕಿತ್ತು ಎಳ್ಳು, ಹುರುಕಡ್ಲಿ, ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಇದರಿಂದ ಚಟ್ನಿ, ಸಾಂಬಾರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದೆಲೆಗನ ಸೊಪ್ಪು: ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ಅದರಿಂದ ಬಂದ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ.

ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತುರುಕೆ ಸೊಪ್ಪು: ನೆಲನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತುರುಕೆ ಸೊಪ್ಪು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂದ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಸವನ್ನೇ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು

ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸೊಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವವರಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕರವಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು: ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುರುಕೆ ಏನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಸೋಲಿಗರು ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕೆಗೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ತಗಟೆ ಸೊಪ್ಪು: ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿ ಕಾಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಹುರುಳಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ತಗಟೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುವರು ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೊಪ್ಪು ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧಿಯಾಗಿದ್ದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೇಳೆ ಉಪ್ನೇಸರು: ಉಪ್ಪು ಕಲಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನೀರು ಕುದಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕೆನಿಸುವಷ್ಟು ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಳೆ ಬೇಯುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸುವರು. ಬೇಳೆ ಬೆಂದು ನೀರು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಕಾರದ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸುವರು. ಅವರೆ ಬೇಳೆಯಿಂದಲೂ ಉಪ್ನೆಸರು ಮಾಡಬಹುದು. ಉಪ್ನೆಸರಿಗೆ ಕಾರ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮುದ್ದೆ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಉಪ್ನೆಸರು ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಎಸರಿನ ಪೂರ್ವಜ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಾರ ಮತ್ತು ನೀರು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಅವರೆಡೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದರೆ ಉಪ್ನೆಸರು. ಮೊದಲಿಗೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸಾರು ಇದ್ದಂತೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅದರ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಾರು ತಯಾರಿಸುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬಂದಾಗ ಉಪ್ನೆಸರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಹಸಿಕಾರ ಅರೆದುಕೊಂಡು ಕಾಳುಬೇಯಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಖಾರ ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿಕೊಂಡು ಆ ಸಾರಿನಲ್ಲಿ ರಾಗಿಮುದ್ದೆ ಅದ್ದಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದೇ ಇದರ ವಿಶೇಷ. ಈ ಸಾರಿನಲ್ಲಿ ಹಸಿಕಾಳಿನ ಉಪ್ನೆಸರು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಸಿದ್ಧೌಷಧ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಚಿಲಕವರೆ, ತೊಗರಿ ಕಾಳಿನ ಉಪ್ನೆಸರು ಎಂದರೆ ಎದ್ದೆದ್ದು ಕುಣಿಯುವವರೂ ಉಂಟು ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಪ್ಪ ಅವ್ವನಂತ ನೆಂಟ್ರಿಲ್ಲ
ಹಿಟ್ಟು ಉಪ್ಸೆಸ್ರಂತೆ ಊಟ ಇಲ್ಲ

ಈ ಸಾರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರಬಹುದು. ಬಸ್ಸಾರು> ಬಸ್ಸಾರು ಮೊಳಕೆಸಾರು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಉಪ್ಸೆಸರು ರಾಗಿಮುದ್ದೆ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ ಎಂದು ಹಿರಿಯರಾದ ಅಚ್ಚುಗೆಗೌಡ್ರು ಮತ್ತು ಎದ್ದಿನ ಬಸವೇಗೌಡ್ರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿದ್ದು ಅವು ಸೋಲಿಗರ ಸ್ವಾಸ್ಥ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಸೋಲಿಗರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೂನ್‌ನಿಂದ ಫೆಬ್ರವರಿ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮುಂಗಾರು ಮಳೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕರವಾಲೆ, ಸೀಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು

ಸೋಲಿಗರು ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮನೆ ಹಿತ್ತಿಲು ಗದ್ದೆ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಾಂಬಾರ ಮತ್ತು ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ತರಕಾರಿ ಉಪ್ಸೆಸರು(ಸಾಂಬಾರು): ಸೋಲಿಗರು ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಾಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಬದನೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಿರೇಕಾಯಿ ಬಳಸಿ ಸಾಂಬಾರು ತಯಾರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಸಾಂಬಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ನಾಗರಿಕರ ಪ್ರಭಾವವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಮೊದಲು ಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಬದನೆಕಾಯಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಕಾರ ಇತರೆ ಸಾಂಬಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುವರು. ಬೆಂದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಮುದ್ದೆ ಅಥವಾ ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕುವುದು ಅಪರೂಪವಾಗಿತ್ತು ಇಂದು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಂಬಾರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಹುಳಿ ಎಸರು: ಹುಳಿ ಎಸರನ್ನು ಸಾರು, ಸಾಂಬಾರು ಎಂದು ನಾಗರಿಕರು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹುಳಿ ಎಸರನ್ನು ಬೇಳೆ, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಹುಳಿ ಎಸರಿಗೂ ಕಾರದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಸರಿಗೆ ಹುಣಸೆಹುಳಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಹುಳಿ ಎಸರು ಎನ್ನುವರು.

ತೊಂಡೆಕಾಯಿ: ತೊಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಗಿಡದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ತೊಗರಿ

ಕಾಳಿನೊಂದಿಗೆ ತೊಂಡೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಈಗಾಗಲೇ ಬೇಯಿಸಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಾಂಬಾರನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಾಂಬಾರನ್ನು ತೊಂಡೆಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಮುದ್ದೆ ಅಥವಾ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ: ಸೋಲಿಗರು ಬೆಂಡೆಕಾಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಸಾರು, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಸೋರಿದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕಾರದಪುಡಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಟೋಮೆಟೊ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ಸೋಲಿಗರು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಸೆ ಹುಳಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಲೋಳೆ ಹೋದನಂತರ ಕಾರದ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಬೆಂಡೆಹುಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಳುಗಳ ಹುಳಿ ಎಸರು: ಸೋಲಿಗರು ಹಸಿ ಅವರೇಕಾಳು, ಒಣ ಅವರೆಕಾಳು, ತೊಗರಿಕಾಳು, ಹಲಸಂದೆ, ಹುರುಳಿಕಾಳುಗಳುಗಳಿಂದ ಎಸರು,(ಸಾರು) ಮಾಡುವರು. ಕೆಲವರು ಈ ಕಾಳುಗಳ ಜೊತೆ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ಸೇರಿಸಿ ಹುಳಿಎಸರು ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಹಸಿ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ಅವರೆ ಕಾಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕಾಳುಗಳು ಬೆಂದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರದಪುಡಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಟೋಮೆಟೊ ಹಾಕುವರು. ಆನಂತರ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ಹುಣಸೇ ಹುಳಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡ ನಂತರ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಾರನ್ನು ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ, ನೆಂಟರು ಬಂದಾಗ ಮತ್ತು ದಿನ ಬಳಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿ ಅವರೆಕಾಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿದೆ.

ಒಣ ಅವರೆ ಕಾಳು: ಅವರೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೋಲಿಗರು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೇರವಾಗಿ ಅವರೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಾರು ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅವರೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅದು ಬಾಯಿ ಬಿಡುವ ಹಾಗೆ ಹುರಿದು ಬಾಯಿ ಬಿಡುವತನಕ ಹುರಿದು ಅದನ್ನು ತಣ್ಣೀರು ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಸುರಿದು ಬೇಯಿಸುವುದು, ಕಾಳು ಮುಕ್ಕಾಲು ಬೆಂದಾಗ ಉಪ್ಪು ಹಾಕುವುದು ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ ಕಾರದಪುಡಿ ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆಂದನಂತರ ಬದನೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಕಿ ಎಸರು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಎಸರನ್ನು ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಎಸರಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಸರನ್ನು ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಎಸರು: ಸೋಲಿಗರು ಹಾಗಲಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವದು ಅಪರೂಪ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಹಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನಕ್ಕೆ ಅದು ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನೇಕ ಸೋಲಿಗರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೋಲಿಗರು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಗೊಜ್ಜು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಣ ಅಥವಾ ಹಸಿ ಅವರೆಕಾಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕಾರ ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಲ್ಲೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಂಚಿನಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಕುದಿಸಿದ ಅವರೆಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಎಸರು ಮಾಡುವರು. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಕಹಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಇದಕ್ಕೆ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹಾಕುವರು. ಕೆಲವರು ಹಾಗಲ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಸೆಹುಳಿ ಬಿಟ್ಟು ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಬರೀ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಎಸರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಗೊಜ್ಜು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸುಂಡೆಕಾಯಿ: ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸುಂಡೆ ಗಿಡದಿಂದ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ಒಣಗಿದ ಸುಂಡೆಕಾಯಿಗೆ ಕಾರದ ಪುಡಿ, ದನಿಯಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಾಳು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸಾಂಬಾರನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರುವಾರ ಸುಂಡೆ ಪರುವಾರ ಗಿಡದಲ್ಲಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಆ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅದರೊಳಗಿನ ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾಯಿಯ ತೊಗಟೆಯಿಂದ ಸಾಂಬಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಶಾಕ್ ಕೊಡುವ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ "ಕಾಯಿ ಪಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತವೆ ಅಂದುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಅಂಶಗಳು ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯರೋಗ, ನರಮಂಡಲ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ದಕ್ಕೆ ತಂದೊಡ್ಡಬಲ್ಲ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಇಂದಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿಂದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ವಿಷಗಳ ಅಂಶವೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ತೀವ್ರ ಧಕ್ಕೆ ತಂದೊಡ್ಡಬಲ್ಲ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಔಷಧೀಯ ಅಂಶ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ"[೧೮] ಇಂದು ನಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಹಣ್ಣುಗಳು ಎಳೆಯದಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಅವು ಬೇಗನೆ ಮಾಗಲು ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು

ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಬೇಗನೆ ಹಣ್ಣು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ಸೇವಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸದೇ ರೈತರು ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ. ಸ್ವತಃ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೇ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಿಂಪಡಿಸಲು ರೈತರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ರೈತರು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅದರ ಅಂಶ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಷದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೆಲ್ಲ ವಿಷಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸೋಲಿಗರು ಆಧುನಿಕತೆಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ ಇವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಸೋಲಿಗರು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು ಈ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದು ಬಳಸಿದರೆ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾವಯವ ಕೃಷಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನ್ನಣೆ ಸಿಗುವುದೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ.

೪.೬. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಮಾನವ ತನ್ನ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಎನ್ನುವರು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿಯೇ ಸಾಗಿಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಮಾನವರು ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಕೆಲ ಸಮುದಾಯಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸಗಳು ಪಥ್ಯಕರವಾಗಿ, ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸಗಳು ರೋಗಜನಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಾರಂಗ, ಜಿಂಕೆಯ ಮತ್ತು ಮೊಲದ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೀನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಹೇಳುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಮಾನವ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರ ಎಂದೂ ಹೇಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎಂಬ ನಿಯಮಗಳೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ. ಹಿಂಸೆಗೊಳಗಾಗಿ ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಂಸ ಒದ್ದೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಯ

ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಇಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇರುಪೇರಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಮತ್ತು ಸೋಲಿಗರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಆದಿ ಮಾನವರು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬೇಟೆ ಆಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತರು. ಇದು ಅವನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಲಿತ ಮೊದಲ ವೃತ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದಿಮಾನವರು ಬದುಕುಳಿಯಲು ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಅವರು ಬೇಟೆಯ ಮೂಲದಿಂದಲೇ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇತ್ತು. "ಜೊತೆಗೆ ನಿಸರ್ಗದ ಮಡಿಲಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ದುಷ್ಟಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹ ಬೇಟೆಯು ಅವಶ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಮಾನವರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಇತಿಹಾಸದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬೇಟೆ. ಆಗ ಅವರು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಸಿ ಮಾಂಸ ತಿಂದು ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆದಿಮಾನವರು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಲೇ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಿದನೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಅವರು ಓಡುವುದನ್ನು, ಗುರಿ ಇಡುವುದನ್ನು, ಹಾರುವುದನ್ನು, ಎಸೆಯುವುದನ್ನು, ಸುತ್ತುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಕೊಲ್ಲುವುದನ್ನು ಕಲಿತರು. ಹೀಗೆ ಮೊದಮೊದಲು ಬದುಕಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ ಬೇಟೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಲೆಯಾಗಿ, ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ, ಯುದ್ಧಕಲೆಯಾಗಿ ಜೀವನಾಧಾರವಾಗಿದ್ದುದು ಪ್ರಾಚೀನ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಗೈತಿಹಾಸಿಕ ಕಾಲದ ವರ್ಣ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಸಿಂಧೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮುದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ವೇದ ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಟಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಟೆಯ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.[೧೯] ಆದಿಮಾನವರು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿತರು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಸಾಯಿಸಿದ ನಂತರ ಕೆಲವರು ಅದರ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ನೀರು ತರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಬೆಂಕಿ ಹಾಕುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸುಟ್ಟು ತೊಳೆದು ಚರ್ಮ ತೆಗೆದು ಬಳಿಕ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಹಸಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಂಸದ ತುಂಡನ್ನು ಕೋಲಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ ಬೆಂಕಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಸುಟ್ಟು ಈರುಕೋಲು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಕಾಡ್ಲ ಒಡೆಯನನ್ನು ಪೂಜಿಸಿ ಹರಿಕೆ ತೀರಿಸುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪು ಕಾರ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಹುರಿತುಂಡು ಮಾಡಿ ಉಳಿದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಒಂದು ಬುಟ್ಟಿಗೆ ತುಂಬಿಸಿ ಬೇಟೆ ರಂಗನ ಪೂಜೆಗೆ ಅಣಿಗೊಳಿಸುವರು. "ಚಿಕ್ಕಮಂಗಳೂರಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಬೇಟೆರಂಗನಿಗೆ ಕಾಡ್ಲ ಒಡೆಯನಂತೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕಾರವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಫಲಬಿಡುವ ವೃಕ್ಷದ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಕಲ್ಲು ಇಟ್ಟು ಬೇಟೆ ರಂಗನ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ ಅರಾಧನೆ ಮಾಡುವರು."[೨೦] ಆದಿಮಾನವ ತನ್ನ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ದೇವತೆಯ ಪಳೆಯುಳಿಕೆ ಇದಾಗಿರಬಹುದು. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ ಎಡೆಯನ್ನು ಹಾಕುವ ಪದ್ಧತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಬೇಟೆಯಾಡುವುದು ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ದಾರಿಯಾದರೂ ಇದು ಅವರ ಬೇಟೆಯ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಿಮ ಸಮಾಜದ ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಅಗೆದು ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆದಿವಾಸಿ ಸಮುದಾಯದವರು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಸಾವಿರ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಆದಿಮ ಬುಡಕಟ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು'(A meer Hassan ೧೯೮೬) ಆದರೆ ಬರಬರುತ್ತಾ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ ಅದರ ಕೊರತೆ ಹುಡುಕಾಟದಿಂದ ಮುಂದೆ ಅದು (Necessity is the Mother of Invention) ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಅವುಗಳ ಚರ್ಮವನ್ನು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸತೊಡಗಿದರು.'[೨೧] ಇವರು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪ್ರೀಯರು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರ ಜೀವನಾರ್ವಕ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಇವರು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಬಳಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಟೆಯು ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದ್ದಿತು. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಲೆಯ ಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟಗಳವರೆಗಿನ ದಟ್ಟ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಕಾಡು ಮೃಗಗಳ ಸಂಪತ್ತು ಅಡಗಿದೆ. ಈ ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಜಿಂಕೆ, ಕಡವೆ, ಕಾಡು ಕೋಳಿ, ಕಾಡು ಕುರಿ, ಮೊಲ, ಉಡ, ಚಿಪ್ಪುಹಂದಿ, ಕುರುಳಹಕ್ಕಿ, ಗಿಜಗನಹಕ್ಕಿ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೇಟೆಯಾಡುವಾಗ ತಮ್ಮದೇ ಆದಂತಹ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬೇಟೆಯನ್ನಾಡುತ್ತಿದರು. ಬೇಟೆಯಾಡಲು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ಜನರ ಗುಂಪು ರಾತ್ರಿ ಇಲ್ಲವೇ ಹಗಲು, ಈಟಿ, ಭರ್ಜಿ, ಬಲೆ, ಫಾಜಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಲು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಲು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬೇಟೆಯಾಡುವರು.

ಬೇಟೆ: ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಮಾನವನ ಮುಖ್ಯ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿತ್ತು. "ಬೇಟೆ ಅಥವಾ ಶಿಕಾರಿ" ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ತಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಸೆರೆ ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಸಮಾನಾರ್ಥಕ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶಬ್ದಗಳು. ಬೇಟೆ ಎಂಬ ಪದವೇ ಹೆಚ್ಚು ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಗೊಂಡಿದೆ. ಬೇಟೆ ಎಂಬುದು ಒಬ್ಬರೇ ಭಾಗವಹಿಸುವಂಥದ್ದು, ಶಿಕಾರಿ ಎಂದರೆ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಎಂದು ಶಿಕಾರಿದಾರರೊಬ್ಬರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ"[೨೨] ಆದಿಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಹೋರಾಟಮಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜನ್ಮವೆತ್ತಿದ ಬಳಿಕ ಕಲಿತ ಪ್ರಥಮ ಮೊದಲ ಕಾರ್ಯ ಬೇಟೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬದುಕುಳಿಯಲು ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯನ್ನು ಬೇಟೆಯ ಮೂಲದಿಂದಲೇ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ನಿಸರ್ಗದ ಮಡಿಲಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ದುಷ್ಟಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹ ಬೇಟೆಯ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಮಾನವರು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಇತಿಹಾಸದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಬೇಟೆಯೇ ಆಗಿತ್ತು. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾನವ ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಲೇ ಕಾಲ

ಕಳೆದರೆಂದು ಚರಿತ್ರೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅಷ್ಟಾದಶವರ್ಣ ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಬೇಟೆ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮ ಪಡೆಯಿತು. ಪ್ರಾಗೈತಿಹಾಸಿಕ ಕಾಲದ ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಸಿಂಧೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮುದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಟಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಟೆಯ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಹಸಿಯಿಂದ ಬಿಸಿಗೆ: ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹಸಿಯಿಂದ ಬಿಸಿಗೆ ನಡೆದು ಬಂದಿದೆ. ಎಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಆಹಾರಗಳು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಹಸಿಯಾದ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ಬೇಯಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಪ್ರಕೃತಿ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಮಾಂಸ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅವರದೇ ಆದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಸೋಲಿಗರು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಇತರೆ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸರಳವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ, ಉಪ್ಪು ಅರೆದ ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರವು ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಇವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಸರಳ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅದರ ರುಚಿಯೂ ಸಹ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

ಭೂಷಿಕ ಮತ್ತು ಕೋಶಲಿ: ಮಾನವ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಯುಕ್ತವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ನಂತರ ಮಾಂಸದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವರು. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಈ ವಡೆಗಳಿಗೆ ಭೂಷಿಕವೆಂದು ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಕೋಶಲಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿಬಾಡು, ಹಸಿಬಾಡು>ಒಣಬಾಡು> ಸುಡುಬಾಡು/ಹುರಿಬಾಡು>ಬೇಯಿಸಿದಬಾಡು>ಸಂಕೀರ್ಣ ಬಾಡಿನ ಆಹಾರಗಳು ಎಂದು ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಸೋಲಿಗರು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಜಿಂಕೆ, ಕಡವೆ, ಕುಟರಹಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿ ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಹುರಿಯುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಶಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪಾರಂಪರಿಕ

ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಮಾಂಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುಟ್ಟು ಅಥವಾ ಹುರಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಕ್ರಮದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಅಂದು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಲಿಷ್ಠರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೋಲಿಗರು ಹುರಿದ ಬಾಡು ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟ ಮಾಂಸವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸೋಲಿಗರು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹುರಿಯುವ ವಿಧಾನವು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ತೇಗದ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಮುತ್ತುಗದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ದೊನ್ನೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಸೋರೆ ಹಕ್ಕಿ, ಕುಟರಹಕ್ಕಿ, ಗೌಜನಹಕ್ಕಿ, ಗೀಜಗನಹಕ್ಕಿ, ಕಾಡುಕೋಳಿ, ಚೇಷ್ಟೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ದೊನ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ದೊರೆಯುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯುವುದು ಇಂದು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇಂದು ಹಕ್ಕಿಗಳಿಗೂ ಸಹ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಕ್ಕಿಯ ಸಂತತಿಯು ಅವನತಿಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬೇಟೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು: ಬೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಪ್ರಾಣಿಬೇಟೆ, ಪಕ್ಷಿಬೇಟೆ, ಮೀನುಬೇಟೆ, ಪಡಿಬೇಟೆ, ಜೇನುಬೇಟೆ ಮುಂತಾದವು. ಈ ಬೇಟೆಗಳೆಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರ ಪೂರೈಸಲು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವಂತಹವು. ಸೋಲಿಗರ ಸಮುದಾಯ ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಟೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕಾಡಿನ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರು ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಉರುಳುಬೇಟೆ: ಕಾಡುಕುರಿ, ಕಾಡುಕೋಳಿ, ಜಿಂಕೆ, ಮೊಲ, ಕಡವೆ ಚಲಿಸುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉರುಳುಬೇಟೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತಿರುಗಾಡುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೋಲಿಗರ ಶಿಕಾರಿದಾರರು ಊಹಿಸಿ ಹಗ್ಗದಿಂದ ಉರುಳುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದಾಟುವ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನದಿ ಹಳ್ಳ ಕೊಳ್ಳಗಳಲ್ಲಿ ಉರುಳುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನರಿಯದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ದಾಟಲು ಬಂದು ಉರುಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸೋಲಿಗರು ಜಿಂಕೆಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಪ್ರಪಾತಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮುಸುವನ(ಕರಿಕೋತಿ) ಬೇಟೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಆದಿಮ ಕಾಲದ ಬೇಟೆ ವಿಧಾನಗಳ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಇಂದಿನ ಬೇಟೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. 'ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಟೆಯಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆ ಮೋಜು ಸಂಪ್ರದಾಯ ಜೂಜು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ವೇದ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೇಟೆಯ

ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಶಿಲ್ಪಗಳು ಸಹ ಬೇಟೆಯ ಕಲೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಟೆಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಕೆತ್ತನೆಯ ಮೂಲಕ ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸಿವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು, ದೊಣ್ಣೆಗಳೇ ಆಯುಧಗಳಾಗಿದ್ದವು"೨೩ ನಂತರ ಭರ್ಜಿ, ಈಟಿ, ಕುಡುಗೋಲು, ಬಾಡಗೊಡಲಿ ಹೀಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತ ಸಾಗಿದ ಆಯುಧಗಳು. ಕೋವಿ, ಮದ್ದು, ಸಿಡಿ, ಕತ್ತರಿ, ಗಾಳ, ಮಚ್ಚು ಮತ್ತುಬರಿಸುವ ಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾಟರ್, ಬಿಲ್ಲು ಮುಂತಾದ ಆಯುಧಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದವು. ಬೇಟೆಗಾರರು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚಲನ ವಲನ, ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ಅವು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳಾದ ಗವಿ, ಪೊಟರೆ, ಪೊದೆ, ಬಿಲ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅಥವಾ ಈಡಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೇಟೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ಕಲೆ. ಬೇಟೆಗಾರನ ಕೈಚಳಕಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬಲಿಯಾಗುವಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಲಾರವು. ಮೊಲ, ಕಾಡುಕೋಳಿ, ಉಡ, ಅಳಿಲು, ಹಂದಿ ಮುಂತಾದವು ಬೇಟೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು

ಕಾಡುಕೋಳಿಯ ಬೇಟೆ: ಕಾಡುಕೋಳಿಯ ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಿಟರುಗೊಳವೆ ಒಂದು ಬಿದಿರಿನ ಸುಸಜ್ಜಿತವಾದ ಕೊಳವೆ. ಇದರೊಳಗೆ ಸೀರೆ ಹೊನ್ನೆ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಗುರಿಯಿಟ್ಟು ಕಾಡು ಕೋಳಿಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಕಾಡು ಕೋಳಿ ಗಾಯಗೊಂಡು ಕೆಳಗುರುಳಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಹೋಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಈ ಕೋಳಿಯನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುವಾಗ ಸೋಲಿಗರು ಮತ್ತೊಂದು ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುವರು. ಇದಕ್ಕೆ ಫಾಜಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬಿದಿರಿನ ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಿದಿರಿನ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಕಿಟಕಿಯ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಡ್ಡಿಗಳ ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ಬೆಣೆಯಿಂದ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದರೊಳಗೆ ಚೌಕಾಕಾರವಾಗಿ ದಾರವನ್ನು ಬಿಗಿದು ಆ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಉರಲನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವರು. ಈ ಬಗೆಯ ನಾಲ್ಕಾರು ಫಾಜಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲಿ ಕಾಡು ಕೋಳಿಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸಮತಟ್ಟಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಗಳಿಗೂ ನಾಲ್ಕು ಫಾಜಿಗಳನ್ನೊಡ್ಡುವರು. ಫಾಜಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚುವರು. ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿ ಬೇಟೆಗಾರನು ಈ ನಾಲ್ಕು ಫಾಜಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮೈಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಉಳಿದವರು ದೂರ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೈ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡ ನುರಿತ ಬೇಟೆಗಾರನು ಕಾಡುಕೋಳಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೂಗುತ್ತಾನೆ. ಈತನ ಧ್ವನಿಗೆ ಕಾಡು ಕೋಳಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಿಯಕರ ಅಥವಾ ಪ್ರಿಯತಮೆ ಕೂಗುತ್ತಿರಬಹುದೆಂದು ನಂಬಿ ಫಾಜಿ ಇದ್ದ ಕಡೆಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಕಾಡು ಕೋಳಿಗಳು ಪಾಜಿಯ ಸಮೀಪ ಬಂದಾಗ ಪಾಜಿಯ ನಡುವೆ ಕುಳಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಕೂಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಫಾಜಿಯ ನಡುವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಹತ್ತಿರ ಅತ್ತಿಂದ ಇತ್ತ ಇತ್ತಿಂದ ಅತ್ತ ತಿರುಗುವಾಗ ಫಾಜಿಯ ಉರುಲಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಉರಲಿನಿಂದ ಕತ್ತು

ಜಿಗಿದುಕೊಂಡು ಅವು ಒದ್ದಾಡುವುದರಿಂದ ಉರಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಬೇಟೆಗಾರ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕಳಚಿ ಕಾಡು ಕೋಳಿಗಳ ಉರಲನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಬೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆತನು ಜೋರಾಗಿ ಕೆಮ್ಮುವಂತಿಲ್ಲ. ಆಕಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಸೀನು ಬಂದರೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬೇಟೆ ಕೈಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಕಾಡುಕೋಳಿ ಬೇಟೆಗೆ ಅಂಟು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಅಂಟನ್ನು ಕೋಳಿ ಓಡಾಡುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೋಳಿ ಅಂಟನ್ನು ತುಳಿದೊಡನೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಡುಕೋಳಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸೋಲಿಗರು ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅಲೆಯುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಬಹು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಭರ್ಜಿ ಹಾಗೂ ಚೂಪಾದ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವು ಸತ್ತ ಬಳಿಕ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಂಸದ ಪಾಲನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಡವೆ: ಸೋಲಿಗರು ಕಡವೆಯ ಬೇಟೆಯಾಡಲು ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವರು. ಕಡವೆ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಪ್ರಾಣಿ. ಇದನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಲು ಸೋಲಿಗರು ಐದರಿಂದ ಎಂಟು ಜನ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಕಡವೆ ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯೆ ಕಡವೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಅಡಿ ಉದ್ದ ನಾಲ್ಕು ಅಡಿ ಅಗಲವಾದ ಒಂದು ಕುಣಿಯನ್ನು ತೋಡಿ ಕುಣಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದಿರಿನ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಕಡವೆಗಳು ಕುಣಿಯ ಕಡೆಗೆ ಬರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಗದ್ದಲೆಬ್ಬಿಸುವರು. ಆಗ ಕಡವೆಗಳು ಕುಣಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಹರಿತವಾದ ಭರ್ಜಿಯು ಅದಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಣಿಯಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಅವರು ತಲವಾರಿನಿಂದ ಅದರ ತಲೆಯನ್ನು ಕಡಿದು ಅದನ್ನು ಕುಣಿಯಿಂದ ಎತ್ತಿ ತಮ್ಮ ಪೋಡಿಗೆ ಒಯ್ದು ಬೇಟೆಗೆ ಹೋದ ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಾಡುಕುರಿ: ಕಾಡುಕುರಿ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಾಣಿ. ಇದನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಲು ನಾಲ್ಕು ಜನರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಬೇಕು ಎಂದು ಸೋಲಿಗರ ಮಾಹಿತಿದಾರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬೇಟೆಯಾಡುವವರು ಕಾಡು ಕುರಿಯನ್ನು ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದು ಗದ್ದಲ ಎಬ್ಬಿಸುವರು. ಅದು ಓಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಭರ್ಚಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಹರಿತವಾದ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಹೊಡೆದು ಸಾಯಿಸಿ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ಬೇಟೆಗೆ ಬಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಅದರ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದರು.

ಮುಸು(ಕೋತಿ) ಬೇಟೆ: ಮಸೆ ಬೇಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚಲನ ವಲನ ಅವುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಸರಿಸ ಬೇಕಾದ ತಂತ್ರ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರ ಇವುಗಳ ನಿರೂಪಣೆಯಿದೆ

ಜಲ್ಲೇ ಮರುವಾದಾ ಸೀಮೇಲೀ

ಜಲ್ಲೇಂದು ಬಿದ್ದೊ ಮುಶು ಹಿಂಡು

ಬೆಜ್ಜಾರೆ ಬೆಟ್ಟದಾರೀಲಿ

ಬೆದರೀವೆ ಬೆಟ್ಟ ಸೇರೀದೋ

ಅಡ್ಡ ಶಾಲೆ ದಾರೀಲಿ

ಅಡ್ಡಾಕ್ ಹೋದೊ ಮುಶಿ ಏಂಡು

ಮುಸುವನ ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಡುವ ಹಾಡು ಮುಸುವನ ಹಿಂಡು ಬೆದರಿ ಎಲ್ಲೆ ಚದುರಿ ಹೋಗಿದಾವೆ ಯಾವ ತಂತ್ರ ಅನುಸರಿಸಿ ಬೇಟೆಯಾಡ ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಸೋಲಿಗರು ಕರಿಕೋತಿಗಳನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕರಿಕೋತಿ ಮರದ ಕೊಂಬೆಯಿಂದ ಕೊಂಬೆಗೆ ಜಿಗಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ಮೊದಲು ಮುಸುಕೋತಿ ಯಾವ ಮರದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು, ಆ ಮರದ ಕೊಂಬೆಯ ಕಿರುರೆಂಬೆಗಳನ್ನು ಕಡಿದು ಕರಿಕೋತಿ(ಮುಸು) ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಿಗಿದು ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಆ ಕೊಂಬೆಯ ಸುತ್ತ ಬಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮುಸು ಆ ಬಲೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸಾಯಿಸಿ ಅದರ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕರಿ ಕೋತಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ಔಷಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಮುಸುವನ ಮಾಂಸದಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದಸಿತಂತ್ರ(ಚೂಪಾದ ಆಯುಧ): ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬೇಟೆಗಾಗಿ ಅವು ಓಡಾಡುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೂವರೆ ಆಳುದ್ದದ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು, ಗುಂಡಿಯೊಳಗೆ ಮೂರು ಮೊನಚಾದ ದಸಿಗಳನ್ನು ನೆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಗುಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಲದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಮೇವಿಗಾಗಿ ಅಲೆಯುತ್ತಾ ಬರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಆ ಖೆಡ್ಡದ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಗುಂಡಿಯ ಒಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಬಿದ್ದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಗುಂಡಿಯೊಳಗಿರುವ ದಸಿಗೆ ನಾಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಇಲಿಮಾಂಸ: ಸೋಲಿಗರು ಇಲಿ ಬೇಟೆಗಾಗಿ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ನೆಲವನ್ನು ಅಗೆದು ಇಲಿಯನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಓಡಿಸಿ ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೊಲದ ಬಿಲದಲ್ಲಿರುವ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅವು ಸತ್ತ ನಂತರ ಅವುಗಳ ಕೂದಲನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ನಂತರ ಅವುಗಳ ಕರುಳು ತೆಗೆದು ಉಪ್ಪು ಕಾರದಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುದಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆತರೆ ಮಾಂಸದಿಂದ ಸಾಂಬಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಿದರು.

ಮೀನು ಬೇಟೆ: ಸೋಲಿಗರು ಮೀನು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಲೆ ಹಾಕುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ರೇಷ್ಮೆ ಅಥವಾ ನೈಲಾನ್ ದಾರದಿಂದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರುವ ಹಾಗೆ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಲೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವರು. ಮೀನುಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮರುದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹೋಗಿ ಬಲೆಗೆ ಬಿದ್ದ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮೀನು ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ರಮವೆಂದರೆ ಗಾಳ ಹಾಕುವುದು. ಕೆರೆ, ಹರಿಯುವ ನದಿ ಹಾಗೂ ನಿಂತ ನೀರುಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳ ಹಾಕಿ ಮೀನು ಹಿಡಿಯುವರು. ಗಾಳ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಬಿದಿರಿನ ಉದ್ದವಾದ ಕೋಲಿಗೆ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿಯ ದಾರದ ಒಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಕೋಲಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ, ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಗೆ ತಂತಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಆ ತಂತಿಗೆ ಎರೆಹುಳು ಅಥವಾ ಮೀನು ತಿನ್ನುವ ಇತರ ಹುಳುಗಳನ್ನು ಸಿಗಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆಯುವರು. ಒಗೆದ ತಂತಿಗೆ ಮೀನು ಬಾಯಿ ಹಾಕಿದಾಗ ಬಿದಿರಿನ ಕೋಲು ಅಲುಗಾಡುವುದು. ಆಗ ಅದನ್ನು ಇವರು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿದಾಗ ಮೀನಿನ ಬಾಯಿ ಆ ತಂತಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಬೀಳುವುದು. ಆಗ ಅದನ್ನು ತಂತಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮೀನು ಹಿಡಿಯಲು ಸೋಲಿಗರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ರಮವೆಂದರೆ, ಗೋಲಾಕಾರವಾದ ಸಣ್ಣ ಕಿಂಡಿಗಳಿರುವ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿದಿರಿನಿಂದ ಹೆಣೆದು ಉಳಿದ ಬಿದಿರಿನ ಎಸಳುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಒಳಗೆ ಅದೇ ಮಾದರಿಯ ಸಣ್ಣ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಡುವರು. ನಂತರ ನೀರು ಮೇಲಿನಿಂದ ಬೀಳುವ ಜಾಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಆ ಬಲೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಇಡುವರು. ಮೀನು ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಒದ್ದಾಡುವವು. ಆಗ ಇವರು ಬಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಕುಳಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹಕ್ಕಿಗಳ ಬೇಟೆ: ಸೋಲಿಗರು ಗೌಜಲಹಕ್ಕಿ, ಕಾಡುಕೋಳಿ, ಚೇಷ್ಠೆ, ಕಾಡುಕುರಿ, ಮೊಲ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಫಾಜಿ ಕಟ್ಟಿ ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಪಕ್ಷಿಗಳ ಬೇಟೆಯಾಡಲು ತೆಳುವಾದ ನಾರಿನಿಂದ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಕಾಣದಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉರುಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೊರೆಹಕ್ಕಿ, ಚೇಷೆ, ಲಾವಗನಹಕ್ಕಿ, ಕುಟರಹಕ್ಕಿ, ಸಿಪಿಹಕ್ಕಿಗಳ ಹಿಂಡುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗಿಣ ಮೊರ, ಗುರುಗಡೆ

ಹಕ್ಕಿ, ಕುರುಳಹಕ್ಕಿ, ಬೆಳ್ಳ, ತೊಡ, ಗರುಗಡೆ, ಚೇಷ್ಟೆ ಇವು ಕೋಳಿಯ ರೀತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳಿತೊಡೆ ಕುರುಳಹಕ್ಕಿ, ಗಿಣನಹಕ್ಕಿ, ಹುಳಿಗಿರುಕ, ಮುಂತಾದ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಆ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಂಬಾರಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಅರಿಶಿಣ ಶುಂಟಿ ಕಲಿಸಿ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಾಂಬಾರ ತಯಾರಿಸಿ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೊರಾನಹಕ್ಕಿ, ಸಾವಕ್ಕಿ, ಕುರುವಕ್ಕಿ, ಕುಗ್ಗಲಕ್ಕಿ, ಕುಟರಕ್ಕಿ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅವನತಿಯ ಹಂತದಲ್ಲಿವೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲಂಟಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದರಿಂದ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹುಲ್ಲಿನ ಬೀಜಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಇವುಗಳ ಸಂತತಿ ಅವನತಿಯತ್ತ ಸಾಗಿದೆ.

ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಕಾಡುಕೋಳಿ: ಕಾಡುಕೋಳಿಯ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ಕುಡುಗೋಲಿನಿಂದ ಕೊಯ್ದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ. ಕಾಡಿನ ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ದನಿಯಾಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರಿದು ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಡುಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮಾಂಸವು ಸ್ವಲ್ಪ ಒರಟಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಬೇಗನೆ ಬೇಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದ್ದರಿಂದ ಈ ಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಂದು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡುಕೋಳಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಬೇಟೆಯಾಡುವುದನ್ನು ಸಹ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಡವೆ: ಕಡವೆಯನ್ನು ಮಾಂಸವನ್ನು ಹರಿತವಾದ ಕತ್ತಿಯಿಂದ ಕೊಯ್ದು ಅದರ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಮಾಂಸವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ಬಳಸುವ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಕಡವೆ ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಡುಕುರಿ: ಕಾಡಿನ ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ದನಿಯ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅದನ್ನು ಮಾಂಸ ಹಾಕಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ, ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಾಂಸವು ಉಳಿದು ಕೊಂಡರೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿ ಶಾಖ ಕೊಟ್ಟು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಒಣ ಮಾಂಸ ಬಳಸಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದರು. ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಡುಕುರಿಗಳ ಸಂತತಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಕಾಡು ಕುರಿಗಳು ೪೦-೫೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ

ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಂದು ಸೋಲಿಗರು ಕಾಡುಕುರಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ವಕ್ತೃಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೊಲ ಬೇಟೆ: ಸೋಲಿಗರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಲವು ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾಂಸಾಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾಯಿಯು ಮೊಲವನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಿದಾಗ ಅದರಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಮೊಲದ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಕಾರದ ಪುಡಿ, ಶುಂಠಿ, ಕಾಡ ಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಅರಿದು ಬಂದಂತಹ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಮೊಲದ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊಲದ ಮಾಂಸವು ಬೇಗನೆ ಬೇಯುತ್ತಿತ್ತು ಏಕೆಂದರೆ ಮೊಲದ ಮಾಂಸವು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಬೇಯುತ್ತಿತ್ತು. ಬೆಂದನಂತರ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರ ರುಚಿ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತೆಂದು ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದುಂಟು.

ಮೀನು: ಮೀನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅದರ ಹೊರಮೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ದನಿಯಾ, ಶುಂಠಿ, ಒಣಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿಣ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಮೀನಿನೊಡನೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೀನು ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಕಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೀನಿನ ಹುಳಿ ತಯಾರಿಸಲು ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಹುಳಿಯನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಮೀನಿನ ಹುಳಿಯ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೀನಿನ ಹುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿರುವ ಹಾಡು ಹೀಗಿದೆ

ಗಿರಿ ಗಿರಿ ಹೋಗವಳೆ

ಗಿಲ್ಲಿಸಾರು ಆಗ್ಯೆತೆ

ಅಂತರಾಟು ಹಾಡವಳೆ

ಗಿಲ್ಲಿ ಸಾರು ದವಳೆ

ನಿಂತು ಮಾತಾಡು

ದೊರೆ ಮಗಳೆ ಮೀನು ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು

ಏಡಿ: ಸೋಲಿಗರು ಕೆರೆ ನದಿಗಳ ಪೊಟರೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಏಡಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅದರಿಂದ ಪಲ್ಯ ಸಾಂಬಾರು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೀನಿನ ಪಲ್ಯದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏಡಿಯ ಪಲ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏಡಿಯ ಕವಚವನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮೀನು ಸಾಂಬಾರು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಮಸಾಲೆಯನ್ನೇ ಏಡಿ ಸಾಂಬಾರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಕಾಡಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಅಥವಾ ಬೇಟೆಗೆ ಹೋದಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಲಿ, ಚಿರತೆ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬೇಟೆಯಾಡಿ ತಿಂದು ಉಳಿದ ಜಿಂಕೆ ಹಾಗೂ ಕಡವೆ ಮಾಂಸವನ್ನು ಮನೆಗೆ ತರುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಾಂಸವನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನ ಸೇವಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಜ್ಜಳೆ ಅಥವಾ ಬೆಂಡೆ ಸೌದೆಯಿಂದ, ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೀಳು ಮಾಡಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟ ಮಾಂಸದಿಂದ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾಡುಕುರಿ, ಮಾಂಸ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಆದರೆ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಬೇಟೆಯಾಡುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆ ಆಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಈ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಸೋಲಿಗರ ದೇಹವು ಯಾವಾಗಲೂ ದಷ್ಟ ಪುಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆಧುನಿಕ ಮಾಂಸಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಷ್ಟೇನು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವರು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಯಾವ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗಿಯಬೇಕು ಎಂಬುದು ಸಹ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. "ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಗಿಯದೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗಿದರೆ ಅದರ ಸತ್ವ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುದ್ದೆ ಉತ್ತಮವಾದ ನಿದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ರೊಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನುರಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುರಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಲಾರಸವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಲಾಲಾರಸವು ಎನ್‌ಜೈಮ್‌ನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣಗೊಂಡು ಬಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ನುರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನರಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಿ ಜೀರ್ಣರಸಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ."[೨೪] ಹೀಗೆ ನುರಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನಗೊಂಡು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹವನ್ನು ೨ ಬಾರಿ ಹಸಿವಾಗುವಂತೆ ನಾವೇ ಮೊದಲು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಸೋಲಿಗರು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಷ್ಟೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ೧೦

ಗಂಟೆಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಾತ್ರಿ ೭ರಿಂದ ೮ ಗಂಟೆಗೆ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಹೀಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣರಸಗಳು ಆಯಾ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ದಿನಕ್ಕೆ ೨ಬಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೊಳಿಸಿ ಪೌಷ್ಠಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದಾದರೂ ರಸಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ರಸಾಹಾರವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣರಸಗಳು ಮಿಶ್ರಣಗೊಂಡು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ವದಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸರಳ ಸತ್ವಭರಿತ ಆಹಾರವೂ ಕೂಡ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಂಡು ಹೀರುವಿಕೆಯಾಗಲು ಕನಿಷ್ಟ ೩ರಿಂದ ೪ ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿ ಬೇಕು ಹಾಗಾಗಿ ಊಟದ ನಡುವೆ ಸರಿ ಸುಮಾರು ೫ರಿಂದ ೬ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರವಾಗದೆ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪.೭. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಾದೆ. ಒಗಟುಗಳು

ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗಾದೆಗಳು ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರಾದ ಸೋಲಿಗರು ಗಾದೆಗಳ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಜಾಣತನವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರ ಗುಣಗಳನ್ನು ವಿಡಂಭಿಸುವಾಗ ನೀತಿ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಜನರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಗಾದೆಗಳು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅನೇಕ ಗಾದೆಗಳು ಇವರಲ್ಲಿವೆ. ಗಾದೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ರೀತಿಗಳನ್ನು, ಅಡುಗೆಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

"ಒನಕೆಯನ್ನು ಆಚೆ ಇಟ್ಟರೆ ಒರಳೇ ಸಂಬಳ ಕೊಡಬೇಕು." ಅಲ್ಪ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಅಂದರೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಂಬಳ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಗಾದೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನವಣೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಮರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಉದ್ದವಾದ ಒಂದು ಸಾಧನವನ್ನು ಒನಕೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

"ಒರಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯಿಟ್ಟು ಒನಕೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅಂಜಿದರೆ ಹೇಗೆ?" ತಾನಾಗಿ ತಂದುಕೊಂಡು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆದರಿದರೆ ಏನು ಫಲ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಗಾದೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನವಣೆ, ಸಾಮೆ, ಕುಟ್ಟಲು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹೊಂಡವನ್ನು ಒರಳು ಎಂದು

ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗರಸೆ, ಒನಕೆ, ಒರಳು, ಕಾವಲಿ, ಒಲೆ, ಮಡಿಕೆ, ಪಾತ್ರೆ, ಸೌಟು ಇವು ಸೋಲಿಗರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಾಗಿವೆ.

"ರಾತ್ರಿ ಉಣ್ಣದವನಲ್ಲಿ ಮರುದಿನ ತಂಗುಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ಹಾಗೆ". ಏನೂ ಇಲ್ಲದೆ ದುಡಿದು ತಿನ್ನುವ ಬಡ ಜನರ ಹತ್ತಿರ ಧನಸಹಾಯ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ಅವನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಕೊಟ್ಟಾನು ಕೇಳಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಗಾದೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

"ಅಕ್ಕಿಯ ಮೇಲೆ ಆಸೆ, ನೆಂಟರ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ". ಹಣ ಖರ್ಚಾಗದೆ ಆಸೆ ಈಡೇರಬೇಕೆಂಬ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಈಗಾದೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

"ಅಕ್ಕಿ ಉಂಡವ ಹಕ್ಕಿ, ಜೋಳ ಉಂಡವ ತೋಳ". ಆಯಾ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜೀವಸತ್ವ ವಿಶೇಷ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥ ಬರುವಂತೆ ಈ ಗಾದೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

"ಕದ್ದ ರೊಟ್ಟಿ ಬೇರೆ ದೇವರ ಪ್ರಸಾದ ಬೇರೆ". ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವವನಿಗೆ ಈ ಗಾದೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

"ರೊಟ್ಟಿ ಜಾರಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಂತೆ". ಜೋಕೆ ತಪ್ಪಿದರು ತನಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಗಾದೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

"ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ." ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವವರಿಗೆ ಜಗಳ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಗಾದೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ತರಕಾರಿ ಸಂಬಂಧಿ ಗಾದೆಗಳು

"ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಬೀಜ ಹಾಕಿ ಹೀರೆಕಾಯಿ ಕೊಯ್ಯಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ". ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

"ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಕಳ್ಳನೆಂದರೆ, ಹೆಗಲು ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿಕೊಂಡಂತೆ". ತಪ್ಪಿತಸ್ಥನಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಂಜಿಕೆ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಗಾದೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

"ಕುಡುಗೋಲು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ನಿನಗೊಪ್ಪಿಸಿದ್ದೇನೆ ಅಡ್ಡವಾದರೂ ಕೊಯ್ಯಿ ಉದ್ದವಾದರೂ ಕೊಯ್ಯಿ". ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಒಪ್ಪಿಸುವುದು ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

"ಒಡೆದ ಹಾಲು ಹೆಪ್ಪಿಗೆ ಬಂದೀತೆ?" ಮನುಷ್ಯ ಹಾಳಾದರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಬಲಿ ಕುಡಿದು ಕಂಬಳಿ ಹೊದ್ದು ಕೊಂಡು
ಗಂಡಾನ ಮನೆಲಿ ಸಂದಾಕಿ ಬಾಳು

ತವರು ಮನೆಯಿಂದ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹೋದ ಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುವ ಬುದ್ಧಿಮಾತು ಇದಾಗಿದೆ. ಕಷ್ಟವಿದ್ದು ಅಂಬಲಿ ಕುಡಿದರೆ ಸರಿ, ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಳು ಎಂದು ಹೇಳುವಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಚಳಿಪ್ರದೇಶವಾದ್ದರಿಂದ ಕಂಬಳಿ ಹೊದ್ದು ಕೊಂಡು ಎಂಬುದು ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿರುವುದು ನೀರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ.

ಕದ್ದ ಕೂಳು ಮಧ್ಯನಕಿಲ್ಲ

ಸತ್ತ ಕೂಳು ಸಂದೇಕಿಲ್ಲ

ಮೇಲಿನ ಗಾದೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ದಾರ್ಶನಿಕ ಗುಣವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೇಳುವುದು ಸತ್ತ ಕೋಳಿಗೆ ಆಸೆ ಪಡುವುದು ಈ ಎರಡು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ಶ್ರಮದಿಂದ ದುಡಿದು ಅನ್ನ ತಿನ್ನುವುದು ಸಾರ್ಥಕವಾದ ಕೆಲಸ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಹೇಗೆ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಿದಂತಿದೆ.

ಕರೆದು ಹೆಣ್ಣು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಳಿಯಂಗೆ ಮಲರೋಗ

ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ದಟ್ಟಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಮೊಳೆ ಹಾಕಿದ್ಹಂಗೆ

ಎಂಬ ಗಾದೆಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಮೇಲಿನ ಗಾದೆಗಿಂತ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬೇಡವಾದದ್ದನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಅದು ಆವರಿಗೆ ಆಕೆಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಆಗ ದಾನಿಗಳು ಅಥವಾ ನೀಡುವವರಿಗೆ ಅಸಮಾಧಾನವಾದ ಕಾರಣ ಈ ಮೇಲಿನ ಗಾದೆ ಮಾತು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಸಾಹುಕಾರರಿಗೆ ಊಟದ ಸೌಕರ್ಯ

ಬಡವನಿಗೆ ನೀರು ಸೌಕರ್ಯ

ಸಹಜವಾಗಿ ಶ್ರೀಮಂತ ಸಾಹುಕಾರನಿಗೆ ಅವನ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟದ ಸೌಕರ್ಯ ಲಭ್ಯ. ಆದರೆ ಬಡವನ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೊಡುಗೆಯಾದ ನೀರು ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಬಡವನಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದೆಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬೊಗಸೆ ನೀರು ಕುಡಿದು ಮನೆ ದೈವಕ್ಕೆ ನಮಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಕಳೆದಿರುವುದು ಸೋಲಿಗರಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

'ಸೋಲಿಗರ ಬಾಳು ಸೋತು ಹೋತ್ತು'

ಈ ಗಾದೆಯು ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೈಜಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯೆ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವಾಗ ಎದುರಾಗುವ ಕಷ್ಟ, ನಷ್ಟ, ಕ್ರೂರಮೃಗಗಳ ಹಾವಳಿ, ಪ್ರಾಣಿ ಹಾನಿ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಬೆಳೆಹಾನಿ, ಅತಿವೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬೆಳೆದ ಬೆಳೆಯು ಕೈ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಳೆ, ಗಾಳಿ, ಚಳಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಇಡೀ ಬದುಕು ಹೋರಾಟಮಯವಾದುದು

ಆದರೂ ಅಲ್ಲಿ ಅವನ ಪಾಲಿಗೆ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಬರೀ ಸೋಲೆ. ಈ ಅನುಭವದಿಂದ ಮೇಲಿನ ಗಾದೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

ಹೊಲೆಯನ ಮಾತು ಒಪ್ಪೊತ್ತಿಗಿಲ್ಲ

ಮಾದಿಗನ ಮಾತು ಮದ್ದನಕಿಲ್ಲ

ಸೋಲಿಗನ ಮಾತು ಸೋತ್ಪೊತ್ತಿಗಿಲ್ಲ

ಮೇಲಿನ ಗಾದೆಯು ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಗಾದೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅದು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನಂತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಒಗಟುಗಳು

ಅಂಕು ಡೊಂಕು

ಎರಡಾಲದ ಮರ

ಅಂಬಲಿ ಗಾಡಿಗೆ

ಕುಶಾಯಿ ಶಂಬು

ಗರಿಕೆ ಪತ್ರ

ಈ ಒಗಟು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಅಂಗಾಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಡೊಂಕಿನ ಕೈಗಳು ಎರಡಾಲದ ಮರ ದೇಹವನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಕಾಲುಗಳುಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲಿ ಅಂಬಲಿ ಗಡಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಶಿರದ ಭಾಗವು ಕುಶಾಯಿ ಚೆಂಬು ದೇಹದ ರೋಮ ಗರಿಕೆ ಪತ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಗಟಿನಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಅಕ್ಷರಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಇಷ್ಟಾದರೂ ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ಒಗಟುಗಳು ಮಹತ್ವದ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಣ್ಣನ ಗಡ್ಡಿಗಿಣ್ಣಾಗಿ

ಯಳಂದೂರು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಾಗಿ

ಬೆಳಗಾನ ಬಸುರ್‍ಯಾಗಿ

ಎದ್ದೆಂಟಿಗೆ ಹೆಸರು ಕಟ್ಟೋದು

ಹಾಲು ಮೊಸರಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಈ ಒಗಟಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದ ಮಜಲುಗಳಾದ ಬಾಲ್ಯ, ತಾಯ್ತನ, ಹುಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಕಾಯಿಸಿ ಹದಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಹೆಪ್ಪು ಹಾಕಿದಾಗ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಮೊಸರು ಎಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಒಗಟಿನಲ್ಲಿದೆ.

ಎಳ್ಳುಗಾತ್ರ ಎಲಿಸಣ್ಣಾ

ಹೂವಲಿ ಮೂರು ಬಣ್ಣ

ಒಡೆದವ ನಮ್ಮಣ್ಣ

ಬಡಿದಿದ್ದಂಟಾ ಮುಕುಳಿಗೆ

ಮೂಗಳ ಸಣ್ಣ

ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬಡವರ ಎಂಬ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಗಿಡವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುವ ಈ ಒಗಟು ಪ್ರಾಸಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಗಿಡವನ್ನು ಬಲ್ಲವನು ಈ ಒಗಟನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಅದರ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಚಿತ್ರ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಏಳುಧಾರೆ ಉಂಟು

ಈರದ ಕಾಯಿಯಲ್ಲ (ಈರೇಕಾಯಿ)

ಉಳಿ ಉಂಟು

ಹುಣಸೆ ಕಾಯಿಯೂ ಅಲ್ಲ

ಇದು ಏನು =**ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ**

ಇದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಒಗಟು. ಈರೇಕಾಯಿ ಹುಣಸೆಕಾಯಿ ಚಿತ್ರ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಬಂದರೂ ಅದು ಬೇರೆಯದೆ ಕಾಯಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಡುವಾಸಿಗಳು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕುರಿತು ಒಗಟಾಗಿ ಮೂಡಿಸಿರುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಒಂದೇ ಕೋಳಿಗೆ ಬರಿದೇ ತೊಡೆ

ಬದನೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಕುರಿತ ಒಗಟಾಗಿದೆ.

ಕೊಕ್ಕು ಮುಳ್ಳು ಅದ್ದುಗುಂಡು

ಕುರಿ ಮರಿ ದಪ್ಪಗುಂಡು

ಜಾಣಗಾರ ಹಕ್ಕಿ ಮರದ ಮ್ಯಾಲೆ ಕೂತಾದೆ

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕುರಿತ ಈ ಒಗಟು ಅದರ ಹೋಲಿಕೆಯು ಸೋಗಸಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಕೇಳುಗರು ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಉತ್ತರವನ್ನು ಊಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಲಾರದು.

ನೀರಿಲ್ಲದ ಕೆರೆ ತುಂಬಿದು ನೋಡು

ಹಾರೂ ದೈವೇರೋದು ನೋಡು

ಅಗುಗಿಲ್ಲದ ಮಡ ಅಗುದು ನೋಡು

ಅಮ್ಮಮ್ಮ ಆಗುದೇನ

ಅಸಗಿಲ್ದೆ ಮಡಿ ಆಗುದೇನ

ನೀರಿಲ್ದ ಕೆರೆ ತುಂಬುದೇನ

ಈ ಎರಡು ಒಗಟುಗಳು ಭಿನ್ನ ಪಠ್ಯವಿದ್ದರೂ ಬರಿದನ್ನೆ ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನ ಎಳೆನೀರು ಅದನ್ನು ಕೀಳಲು ಮರಹತ್ತುವ ಮನುಷ್ಯ ಎಳೆ ನೀರಿನೊಳಗಿರುವ ಬಿಳುಪು ತಿಳಿಯನ್ನು, ಕುರಿತು ಬಹಳ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಒಗಟನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವುದು ಅವರ ಜ್ಞಾನದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೋ(ಚೋ)ಟುದ್ದ ಗಿಡು

ಗೆರ್‍ಸಿ ಅಗಲ ಎಲೆ

ಬಾಳೆ ಗಿಡ ಮತ್ತು ಅದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಕುರಿತ ಈ ಒಗಟು ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಸೋಲಿಗ ನೋಡದ ಕಾಡಿಲ್ಲ

ಆಡು ಮುಟ್ಟದ ಸೊಪ್ಪಿಲ್ಲ

ಅಂದರೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅದು ಅವರಿಗೆ ಮನೆ ಇದ್ದಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಡಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯೂ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಗಾದೆಯೊಂದು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಗಾದೆ ಒಗಟುಗಳ ಬಳಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

೪.೮. ಮಾಟ ಮಂತ್ರ, ನಂಬಿಕೆ ನಿಷೇಧಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ

ಮಾಟ ಮಂತ್ರಗಳು ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯವಲ್ಲ, ಇವು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಪುರಾತನ ಪುರೋಹಿತನಿಗೆ ಮಾಗಿ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅವನಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮಂತ್ರಶಕ್ತಿ ಇತ್ತೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. "ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಚಿರುಥಿ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಮಾಗಿ ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನೂ ಭೂತ ಪ್ರೇತಾದಿಗಳನ್ನೂ ರಹಸ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಘಟನೆಗಳ ಗತಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಲಾಗುವುದೆಂಬ ವಿದ್ಯಾಭಿಪ್ರಾಯವುಳ್ಳ ವಿದ್ಯೆಯೇ ಒಚಿರುಥಿ ಎಂದು ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು ವಿವರಿಸಿದೆ. ಮಂತ್ರ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಮೋಡಿ, ಮಾಟ, ಇಂದ್ರಜಾಲ, ಯಕ್ಷಿಣಿ, ಕಣ್ಕಟ್ಟು, ಗರುಡ ವಿದ್ಯೆ, ಅಭಿಚಾರ, ಬೇಳುವೆ ಇವೆಲ್ಲ ಸಂವಾದಿ ಪದಗಳೆಂದು ಆ ನಿಘಂಟು

ಸೂಚಿಸಿದೆ."೨೫ ಮಾಟ ಮಂತ್ರ ಧರ್ಮದಂತೆಯೇ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತವೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಆಚರಣೆ ಇರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಒಂದು ಕಡೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನ್ಯತೆ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅಷ್ಟೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವೂ ಇದೆ. ಆದರೂ ಮಂತ್ರ ವಿದ್ಯೆ ಎಲ್ಲರ ಸ್ವತ್ತಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವರ ಸ್ವತ್ತಾಗಿ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕುತ್ತಾಗಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶ. "೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಯಿತು. ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಎಂಬುದು ಮನುಷ್ಯ ಸಮುದಾಯಗಳ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಾಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಅಂಶಗಳ ಒಕ್ಕೂಟ ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಆಗ ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳುವವರು ಮತ್ತು ಆದಿವಾಸಿಗಳ ನಡುವೆ ಚಿಂತನೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಭೇದವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಲ್ಪಡತೊಡಗಿತು. ೧೯೩೦ರಲ್ಲಿಯೇ ಆದಿವಾಸಿ ಆಧುನಿಕ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ತನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿರುವವನಲ್ಲ ಅವನು ಇತಿಮಿತಿಯವನು, ನಮ್ಮಷ್ಟು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನೂತನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ನಂಬಿಸಿ ಮೋಸಗೊಳಿಸುವ ಆಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಮಲಿನೋವಸ್ಕಿ. ಆದಿವಾಸಿಯೂ ತಮ್ಮಷ್ಟೇ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿವೇಕಿ ಅಥವಾ ಅವಿವೇಕಿ ಎಂಬುದು ಇದರಿಂದ ಅರಿಯಬಹುದು"೨೬. ಮಾಟ ಮಂತ್ರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶತ್ರುಗಳಿಗೆ ಕೆಡಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಶೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಮುಖಾಂತರ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಗಾಯಾಳುಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬಿ ಮಾಟ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮಾಟ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯ ಅಂಶ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿರುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಾಟ ಮಂತ್ರದ ಮೂಲ ಶಕ್ತಿ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾಟ ಮಂತ್ರ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಹಾಗಾಗಿ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಮಾಟದ ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪಶು ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದೇವರು ದೇವತೆಗಳು, ಭೂತ ಪ್ರೇತಗಳೂ ಕಾರಣ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದೇವ ದೇವತೆಗಳು, ಭೂತ ಪ್ರೇತಗಳು, ಕೋಪಗೊಂಡರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಮಾನವ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಅವರಲ್ಲಿಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ದೇವರು ಮತ್ತು ಭೂತ ಪ್ರೇತಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸೋಲಿಗರ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಂತ್ರಿಕರೂ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಅದರಿಂದಲೂ ವಾಸಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ದೆವ್ವ ದೇವರ ಕಾಟ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಇವರು ಮೈ ಮೇಲೆ ದೆವ್ವ ಭೂತ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಲು ಅವರದೇ ಆದಂತಹ ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗುಂಜಿಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಗುಂಜಿಶಾಸ್ತ್ರ: ಸೋಲಿಗರ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಗುಂಜಿಶಾಸ್ತ್ರವು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಸೋಲಿಗರ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ "ಕಳಪು ಹಾಕುವುದು ರಾವು" ಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಗುಂಜಿಶಾಸ್ತ್ರ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯು ಮೈ ಮೇಲೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಗಾಳಿಶಾಸ್ತ್ರ ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗುಂಜಿಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ತಲತಲಾಂತರದಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂತ್ರಿಕ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೆನ್ನಬಹುದು. ಮೂರು ದಾರಿಗಳು ಸೇರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಹಿರಿಯರು ಮಂತ್ರವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಗುಂಜಿಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊರದ ಒಳಗಡೆ ಗುಂಜಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿದಿರಿನಿಂದ ಹೆಣೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮೊರದಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೊರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದೊತ್ತಿನಿಂದ ಗುಂಜಿಶಾಸ್ತ್ರದ ಹಣಿಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಮೊರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ದೆವ್ವ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಶಾಸ್ತ್ರ ಮೈ ಮೇಲೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಒಳಗಿರುವ ಗುಲಗುಂಜಿಯು ಶಬ್ದ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನರಿತು ಗುಂಜಿ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಆಚರಣೆ ನಡೆಯುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಜನರು ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತೊಳಲಾಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಮೊರದ ಮುಖಾಂತರ ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ತಂತ್ರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ರಾವು ತೆಗೆಯುವ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಪುಡಿ, ಇದ್ದಿಲು ಪುಡಿ, ಬೂದಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಪುಡಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಚೌಕಾಕಾರವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಗೂ ರಂಗೋಲಿ ಬಿಡಿಸಿ ಚೌಕಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗೆರೆ ಇದ್ದಿಲು ಒಂದು ಗೆರೆ, ಬೂದಿ, ಮಸಿಯಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರನ್ನು ರಂಗದ ಹತ್ತಿರ ಕುರಿಸಿ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಚರಣೆ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪೂಜೆಗೆ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಕಡ್ಲೆ, ಬೆಲ್ಲ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಜೊತೆಗೆ ಕುಂಕುಮ, ಊದಬತ್ತಿ, ವಿಭೂತಿ ಗಾಳಿಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವವನು ಪೂಜೆಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೇಳುವ ಮಂತ್ರ, ಆದಿಗಾಳಿ, ಬೀದಿಗಾಳಿ, ಅರಗಾಳಿ, ಕೆಟ್ಟಗಾಳಿ ನಿದ್ದೆಕೆಟ್ಟಗಾಳಿ ೧೦೧ ಗಾಳಿ, ಅಲೆಗಾಳಿ, ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ತಪ್ಪಲು ಹಿಡಿದು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ಗಾಳಿ ಬಂದವನಿಗೆ ಕಸಪೊರಕೆಯಿಂದ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ದೆವ್ವ ಭೂತ ಬಿಡದಿದ್ದರೆ ನಿನ್ನನ್ನು ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ ಕರೆತರುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಕಸಪೊರಕೆಯು ಶನಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇವರೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಭಯ. ಅದ್ದರಿಂದ ದೇವರ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಯ್ತು ಬಿಟ್ಟು

ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ನಂತರವೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನರಳುವವನಿಗೆ ಕೋಳಿಯನ್ನು ನಿವಾಳಿಸಿ(ರಾವು ತೆಗೆದು) ಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ರಾವು ತೆಗೆಯಲು ಬಂದವರೆಲ್ಲ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಚರಣೆಯು ಮುಗಿದ ನಂತರ ದೆವ್ವ-ಭೂತ ಹಿಡಿದವರು ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡದೆ ಮನೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗುಲಗಂಜಿಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಲಿತಿರುವವನು ಆಚರಣೆಯು ನಡೆಯುವ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಒಂದೊತ್ತು ಇರಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗುಲಗಂಜಿಯು ಮೊರಕ್ಕೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಪೂಜೆಕಾರ್ಯ ನೆರವೇರಿಸಬೇಕು. ಇವನಿಗೆ ಇಂತಿಷ್ಟು ಹಣ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣವಾಗಲಿ ಐಶ್ವರ್ಯವಾಗಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನನ್ನ ಪಾಲಿನ ಕರ್ತವ್ಯ, ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೆಂದು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಗುಂಜಿಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾದವರಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ದೆವ್ವ ಭೂತ, ಪ್ರೇತಗಳ ಮೇಲಿನ ಭಯದಿಂದಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೂ ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭೂತಾಣಿ ಪೋಡಿನ ದಾಸೆಗೌಡ್ರು ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ನಿಧನರಾದ ಚಿಕ್ಕನಂಜೆಗೌಡ್ರು ರಾವುತೆಗೆಯುವ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಆಚರಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾದವರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೆ ಮಾಡುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೊಡಿದಾಗ ಸೋಲಿಗರು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳಿಗೆ ಅಂಜಿ ಭಯ ಭೀತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಗುಂಜಿಶಾಸ್ತ್ರ ನೆರವೇರಿಸುವರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಇವರು ಹಾಕಿರುವ ರಂಗೋಲಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೇಳುವ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಯೇ ಭಯ ಭೀತರಾಗಿ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು

ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಂಬಿಕೆ ನಿಷೇಧಗಳು: ಈ ಸಮುದಾಯಗಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಷೇಧಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ನಂಬಿಕೆ ನಿಷೇಧಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವರು ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಷೇಧಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಳಿಸಲಾಗದ ಮುದ್ರೆ ಒತ್ತುತ್ತ ಬಂದಿವೆ. ಅವು ಬದಲಾದ ಕಾಲ ಪರಿಸರಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ರೂಪಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಷೇಧಗಳು ಜನ ಜೀವನವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿಯೂ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಷೇಧಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇತರೆ ಆದಿವಾಸಿ ಸಮುದಾಯಗಳ ಮತ್ತು

ನಾಗರಿಕರ ಹಲವಾರು ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಷೇಧಗಳು ಸೋಲಿಗರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿವೆ. ಅವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

ಊಟ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಷೇಧಗಳು

ಊಟಕ್ಕೆ ಬಡಿಸುವಗ ಅನೇಕ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಪಂಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಏಳು ಜನ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಹಾಗೆ ಏಳು ಜನ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಅಪಶಕುನವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ಪಂಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಟನೆಯದಾಗಿ ಎಡೆಯೊಂದನ್ನು ಇಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಅವರಲ್ಲಿದೆ.

ವಿಶೇಷ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಡಿಸುವಾಗ ಅನೇಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಊಟದೆಲೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಎಲೆಯ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿನ ತುದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಾಯಸವನ್ನು ಬಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಷೇಧಗಳು

ಊಟ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಡುಗೆಯಾದರೆ ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಯ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಂದವರೆಲ್ಲ ಬಟ್ಟಲುಗಳಿಂದ ಊಟಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಬ್ಬಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಆರು ಕುಲದವರು ನಂತರ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮಡಿ ಕೋಲುಕಾರ, ಚಲುವಾದಿ ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ಇತರೆಯವರು ಊಟ ಮಾಡಲು ಬಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಊಟ ಮಾಡುವ ಪಂಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬಡಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೂ ಊಟ ಮುಗಿದ ನಂತರವೇ ಪಂಕ್ತಿಯಿಂದ ಏಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಇವರಲ್ಲಿದೆ. ಕೆಲವರು ಒಂದೆರಡು ಅನ್ನದ ತುತ್ತನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಡುವುದು, ಎಲೆಯ ಸುತ್ತ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸುವುದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ನಂತರ ಊಟ ಮಾಡುವ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಇದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನ್ನ ತಿನ್ನಿಸುವಾಗ ಕೊನೆಯ ತುತ್ತನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನಿವಾಳಿಸಿ ನಾಯಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾರ ಆಶೆಯೂ ಅಥವಾ ಭೂತಪ್ರೇತಗಳ ಆಶೆಯೂ ಬೀಳಬಾರದು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕೂಡ ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕೊನೆಯ ಅನ್ನದ ತುತ್ತನ್ನು ನಾಯಿಗೆ ಹಾಕುವ ನಂಬಿಕೆ ಇವರಲ್ಲಿದೆ.

ಊಟ ಮಾಡಿದ ಎಂಜಲನ್ನು ದಾಟಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ದಾಟಿದರೆ ಕಾಲಿನ ಧೂಳು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆಯದೆ ಏಳಬಾರದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನಾದರೂ ಕೈ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತಟ್ಟೆ ಒಣಗಿದಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರವೂ ಕೂಡ ಒಣಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇವರಲ್ಲಿದೆ.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ದರಿದ್ರ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ.

ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿದ ತುತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ನೆಂಟರು ಬರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೇರೆಯವರು ಎದುರಿಗಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಕೊಡದೆ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೊಡದೆ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ ಒಂದೇ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೂವರು ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಎಂಜಲು ಬಿದ್ದು ಅವರಿಗಿದ್ದ ರೋಗವು ಬರುತ್ತದೆಯೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ. ಊಟದ ಎಲೆಯನ್ನು ನೆಕ್ಕಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ನೆಕ್ಕಿದರೆ ದರಿದ್ರ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇವರಲ್ಲಿದೆ.

ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಗಿಡದಿಂದ ಕೀಳುವಾಗ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಷೇಧಗಳಿವೆ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಗಿಡದಿಂದ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ನಂತರ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಕದೆ ಮನೆಗೆ ತಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸೊಪ್ಪು ಕಹಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿದೆ. ಬಿಡಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮೂಸಬಾರದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಹುಳು ಹುಪ್ಪಟೆಗಳು ಮೂಗಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಊಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆಯೇ ಕೆಲವು ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿವೆ. ಕಾಫಿ ಲೋಟ ಅಥವಾ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಗೆ ನೊಣ ಬಿದ್ದರೆ ನಾಲಿಗೆ ಕಡಿದುಕೊಂಡರೆ ಅಂದು ಮಾಂಸದ ಊಟ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ನಂಬಿಕೆ ಇವರಲ್ಲಿದೆ. ಒಂದು ಊರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಊರಿಗೆ ಮಾಂಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ, ಮಾಂಸ ಕಟ್ಟಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಗಂಟಿನೊಳಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಂಡು, ಇದ್ದಿಲು ಮತ್ತು ಹಿಡಿಸೂಡಿ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ದೆವ್ವ ಪಿಶಾಚಿಗಳ ಕಣ್ಣು ಮಾಂಸದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದೀತು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ.

ಊಟದ ಬಗೆಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಕೆಲವು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿವೆದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಮರ್ಥನೀಯವಾದರೂ ಹಲವು ರೀತಿ ಬಾಲಿಶ ಆಗಿರುವುದುಂಟು. ಸಮಾಜವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳು, ದೈವಚಿಂತನೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆದಿವಾಸಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ದೈವಿಕ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಂಬಿಕೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಟ ಮಂತ್ರ ಮೋಡಿಗಳಿಗೆ ಗಂಟು ಹಾಕಿದರು.

ಮನುಷ್ಯನು ತನಗಿಂತ ಮೀರಿದ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಎರಡು ಬಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಪೂಜೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬೇಡಿ ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ ಒಂದು ಸರ್ಪಯಾಗದಂತೆ ಕೆಲವು ಯಜ್ಞಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಾಟ ಮಂತ್ರ ಮೋಡಿಗಳಂತಹ, ಆ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕಡ್ಡಾಯ ಹೇರುವ ವಿಧಾನ ಇನ್ನೊಂದು, ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು ಮತ್ತು ಆದಿವಾಸಿಗಳ ನಡುವೆ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ಆಲೋಚನೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಜೀವನಕ್ರಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅದರ ಉಪನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಅಧಿಕಾರ ಪಡೆದಿವೆ. ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಮಾತುಕತೆ, ನಡವಳಿಕೆ, ನಂಬಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅದು ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅದನ್ನೇ ನಂಬಿ ಅವರು ಆಚರಿಸುವರು. ಬಸುರಿ ಹಾವು ನೋಡಬಾರದು, ಮಗುವನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಬಾರದು, ತೊಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ಮಲಗಬಾರದು, ಬಾಗಿಲ ಹೊಸ್ತಿಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಸೀನಬಾರದು, ಒಂಟಿ ಸೀನು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಹೀಗೆ ನೂರಾರು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ಬಾಳುತ್ತವೆ ಅದರಂತೆ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನುಭವ ಬಲದಿಂದ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅವರು ಯತ್ನಿಸುವರು.

"ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದವರು ಕಾಲ್ತೊಳೆದು
ಒಳಗೆ ಬರಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಾಲ್ದೂಳಾಗುತ್ತದೆ.
ದಾರೀಲಿ ಕೂತ್ಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಾರದು ಕಾಲ್ದೂಳಾಗುತ್ತದೆ
ಹೇಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನಬಾರದು"[೨೭]

ಅಗಲನ್ನು ದಾಟಬಾರದು ಊಟ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ನಂಬಿಕೆಗಳೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಉದ್ದೇಶ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೈದಾಳಿವೆ. ಕಾಲ್ತೊಳೆದು ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹರಡಬಹುದಾಗಿದ್ದ ಕೊಳಕು ಹಾಗೂ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ದಾರೀಲಿ ಕೂತ್ಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವಾಗ ಆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೊಳಕು ತುಂಬಿರುವ ದೂಳು ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಹಾರಿ ಬಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಬಿದ್ದು ಊಟದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕೂತು ಊಟ ಮಾಡಿದಾಗ ಹಲವು ರೀತಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದಂತ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ತಿನ್ನಬಾರದೆಂಬುದಕ್ಕೂ ಇದೇ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿದೆ. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಲದ ಸಣ್ಣ ತುಣುಕುಗಳು ಇದ್ದು ಆ ತುಣಕುಗಳು ಮೂಗು ಸೇರುವುದರಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ದುರ್ನಾತದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ತುಣಕುಗಳು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಶರೀರ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣದ ಜೊತೆಗೆ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ

ಹೀಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಕೊಳಕು ಹಾಗೂ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆತೊಳಸುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ನಂಬಿಕೆ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡದೆ ಮಲಗಬಾರದು

ಈ ನಂಬಿಕೆ ಒಪ್ಪುವಂತಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಜನ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಗಲಾದರೆ ಊಟ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಹಸಿವು ಕಂಡು ಊಟ ಮಾಡುವಂತೆ ಶರೀರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಊಟ ಮಾಡದೆ ಮಲಗಿದರೆ ಜಠರ ಖಾಲಿ ಇದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಹಸಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವಾದರೂ ನಿದ್ರೆಯ ಮಂಪರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಹಸಿವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಒಸರುವ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಜಠರ ಖಾಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಜಟರದ ಪೊರೆ ಮೇಲೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜಠರದ ಪೊರೆಯ ಮೇಲಿನ ಹೊದಿಕೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಶಿಥಿಲವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಎದೆ ಉರಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಹಸಿವಿನ, ಎದೆ ಉರಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಂಕಟವಾದಂತಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಈ ಅರೆಬರೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಟ, ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಕನಸುಗಳ ಕಾಣುವಿಕೆ ಕನವರಿಸುವಿಕೆ ಇರಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ರಾತ್ರಿವೇಳೆ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಎದೆ ಉರಿ, ಎದೆ ನೊವುಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಡಿಟಿಪ್ಪಣಿ

೧. ನಂದೀಶ್ವರ, ೨೦೧೩, ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು, ಪುಟ ೧೮.

೨. ಹಿಂಗಮಿರೆ ಬಿ. ಬಿ(ಸಂ), ೧೯೯೮, ಜನಪದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು, ಪು ೧೦.

೩. ಅದೇ, ಪುಟ ೧೦

೪. ಅದೇ, ಪುಟ ೩೬.

೫. ನಂದೀಶ್ವರ, ೨೦೧೩, ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು, ಪುಟ ೧೬೯.

೬. ಅದೇ, ಪುಟ ೧೭೧.

೭. ಅಚ್ಯಾ, ಕೆ.ಟಿ, ೧೯೯೮, ಎ ಹಿಸ್ಟೋರಿಕಲ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಪುಟ, ೧೭೨

೮. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯ ಜಿ,(ಸಂ) ೧೯೭೫, ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು, ಪು ೨೧.

೯. ಕೇಶವನ್ ಪ್ರಸಾದ್ ಕೆ, ೨೦೦೫, ಬುಡಕಟ್ಟು ವಿಸ್ಮಯ, ಪುಟ ೮೯.

೧೦. ಸುಶೀಲ ಹೊನ್ನೆಗೌಡ, ೧೯೮೦, ಜನಪದ ಅಡಿಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಪುಟ ೧೪.

೧೧. ಶಂಕರ್ ಪಿ.ಎಸ್, ೨೦೧೦, ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಹಾರ, ಪು ೨೦೦.

೧೨. ಅದೇ, ಪುಟ ೨೬.

೧೩. ಅದೇ, ಪುಟ ೨೦೧.

೧೪. ಸುಶೀಲ ಹೊನ್ನೆಗೌಡ, ೧೯೮೦, ಜನಪದ ಅಡಿಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಪು ೧೯.

೧೫. ಮಂಜುನಾಥ ಬೇವಿನಕಟ್ಟಿ, ೨೦೦೪, ದೇಶಿಯ ಚಹರೆ, ಪು ೧೬.

೧೬. ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಬಿ(ಸಂ), ೧೯೭೫ ಸರ್ವಜ್ಞ ವಚನ ಸಂಗ್ರಹ ಪುಟ ೩೬.

೧೭. ವಸುಂಧರ ಭೂಪತಿ, ೨೦೦೫, ಮಹಿಳೆ ಜೀವನ ವಿಜ್ಞಾನ, ಪುಟ ೧೫

೧೮. ಎ.ಟಿ.ಪಿ. ದಿನಾಂಕ ೧೯.೦೩.೨೦೧೧, ಅಂಕಣ ಬರಹ, ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ಪುಟ ೪.

೧೯. ದೇವೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್ ಹಕಾರಿ, ಸಂಧ್ಯಾರೆಡ್ಡಿ ಕೆ.ಆರ್ (ಸಂ), ೨೦೦೦ ಗ್ರಾಮೀಣ ಬೇಟೆಗಳು, ಪುಟ ೨೦.

೨೦. ಅದೇ, ಪುಟ ೧೧.

೨೧. ಅದೇ, ಪುಟ ೨೬.

೨೨. ಅದೇ ಪುಟ ೨೬.

೨೩. ಅದೇ, ಪುಟ ೨೦.

೨೪. ಸುಶೀಲ ಹೊನ್ನೆಗೌಡ, ೧೯೮೦, ಜನಪದ ಅಡಿಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಪು ೨೦.

೨೫. ಪ್ರಭಾಕರ ಎ. ಎಸ್, ಆದಿವಾಸಿ ಆಖ್ಯಾನ, ೨೦೦೬, ಪುಟ ೧೫೫.

೨೬. ಅದೇ, ಪುಟ ೧೫೫.

೨೭. ಲಕ್ಕಪ್ಪ ಗೌಡ ಎಚ್. ಜೆ, (ಸಂ) ೧೯೯೮ ಸುವರ್ಣ ಜಾನಪದ, ಪುಟ ೧೬೮.

ಅಧ್ಯಾಯ ಐದು

ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಅಧ್ಯಾಯ ಐದು

ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ

ಪ್ರವೇಶ

ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಸರ್ಗದ ಜತೆ ಸಾವಯವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಸರ್ಗ ತೋರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಕಾಡುವಾಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕಾಲದ ಬದಲಾವಣೆಯು, ಆಯಾ ಕಾಲದ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಋತುಮಾನದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸೋಲಿಗ ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗಲೂ ಈ ಮೇಲಿನ ಅಂಶವು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಯನ್ನು ನಿಸರ್ಗ ಸ್ನೇಹಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಇವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಕೂಡ ಹೌದು. ಹೀಗೆ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಯ ವಿವಿಧ ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯಾವ ಆಹಾರವು ವರ್ಷದ ಯಾವ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಹಾರಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವನ್ನು ಅರಣ್ಯವಾಸಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರು ಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಪಾರಂಪರಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವ ಯಾವ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಯಾವ ಯಾವ ಹಣ್ಣು, ಗೆಣಸು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಕಾಯಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಜ್ಞಾನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಲ ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕ್ರಮ ಇವರಲ್ಲಿದೆ. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಉಪಲಬ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕಾಲಬದ್ಧತೆಗಳ ಸಂಬಂಧ ಸೋಲಿಗರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ತಾರ್ಕಿಕ

ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪ ತಾಳಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಲೌಕಿಕವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾರಂಪರಾನುಗತವಾದ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುವಾಗ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು, ಈ ರೀತಿಯ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಶೋಧನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಖಂಡಿತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದು ಅಂತಹ ಆಹಾರವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರತತ್ವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ತತ್ವದ ತಾತ್ವಿಕತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆಹಾರದ ತತ್ವ ಎಂದರೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ತತ್ವ, ಅದು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗಿತ್ತು? ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ.

'ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಸಾಗಿ ಬಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬೇರುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆದಿವಾಸಿ ಸಮುದಾಯಗಳಿಂದಲೇ ಬಂದಿವೆ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೂ ಇದರಿಂದ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡವರು. ಇವರು ತಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದಲೇ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಕೃತಿ ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಸರ್ಗ ಬದಲಾದಂತೆ ಆದಿವಾಸಿಗಳ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಬದಲಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಮಳೆಗಾಲ, ಚಳಿಗಾಲ ಮತ್ತು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾನವನ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯಾ ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಶಕ್ತರಾದವರ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ನಿಸರ್ಗ ಸಹಜವಾದುದು.'[7] ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಹುಟ್ಟಿನ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡುವಂತಾಯಿತು. ನಿಸರ್ಗ ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾದಾಗ ಅಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುವ ಮಾನವನ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಆದಿವಾಸಿಗಳು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಆದಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. 'ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಎಂತಹ ಆಹಾರಗಳು ಪಥ್ಯೆ ಮತ್ತು ಎಂತಹ ಆಹಾರಗಳು ಅ ಪಥ್ಯೆ ಎನ್ನುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣವಾದಾಗ ತಂಪಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದೇಹವು ತಂಪಾಗಿದ್ದಾಗ ಉಷ್ಣಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು"[8] ಎನ್ನುವಂತಹದು ಒಂದು ಆಹಾರದ ತತ್ವ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಈ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿನ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಬಿಳಿಗಣಕೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಪಥ್ಯದ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಂಪುಗಣಕೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇವರು ಆಹಾರದ ತತ್ವದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನ.

ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳ ನಡುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ಭಿನ್ನ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುವ ಪರಿಭಾಷೆಗಳಿಗೂ ಆಹಾರತತ್ವದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೂ ತಾರ್ಕಿಕವಾದ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಲರಾ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ಬೆಲ್ಲರೆ ಗೆಣಸನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಸೀಸಿ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಾಲರ ಕಾಯಿಲೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಸೋಲಿಗರು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಲರಾ ಕಾಯಿಲೆ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಗೆಣಸು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ, ವೈರಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕಾಲರಾವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಲ್ಲರೆ ಎಂಬ ಗೆಣಸನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರು ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವರೆಡೂ ಆಹಾರತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೊರೆಯುವ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಸಸ್ಯೋತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಸಣ್ಣಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯದ ಎಲೆ, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು, ಕುಡಿ, ಚಕ್ಕೆ ಇವನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಸೋಲಿಗರು ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರಗಳು

೫.೧. ಅಣಬೆಗಳು

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅಣಬೆಗಳಿಗೆ ಹಳೆಯದಾದ ಚರಿತ್ರೆಯಿದೆ. ಮಾನವರು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸು, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳಂತೆ ತಿನ್ನಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಅಣಬೆಗಳು ಮಾನವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಅಣಬೆಗಳು ಮಾನವರನ್ನು ಸಾವಿನಂಚಿಗೆ ದೂಡುತ್ತವೆ. ಅನೇಕರು ವಿಷಕಾರಿಯಾದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬಲಿಯಾಗಿರುವುದೂ ಉಂಟು ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅಣಬೆಗಳ ಬಳಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತೇವಾಂಶವಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಣಬೆಗಳು ಸಸ್ಯಗಳಂತೆ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸೆತ್ತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಪತ್ರಹರಿತ್ತು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ರಚನಾಂಗಗಳು

ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿದ್ದು, ಸಸ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿನ ಬೀಜಾಣುಗಳು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಸಹಾಯದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಅಣಬೆಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಾದ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿವೆ.

ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯ ಅಣಬೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷ ಮಣಬೆಗಳು ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ವಿಷ ಅಣಬೆಗಳಿಗೆ ನಿಷಿದ್ಧ ಅಣಬೆಗಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಣಬೆಗಳು ಮಾನವನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಅಣಬೆಗಳೆಂದರೆ ಮರದ ಅಣಬೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಅಣಬೆ. ಮರದ ಅಣಬೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ತುಂಬಾ ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹುಚ್ಚು ಅಣಬೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಣ್ಣೆ ಅಣಬೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ವಿಷಕಾರಿ.

ಖಾದ್ಯ ಅಣಬೆಗಳು ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ರುಚಿಕರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಇವು ಅಮೂಲ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಡು ಮೇಡುಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳ ಬದುಗಳಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯ ಅಣಬೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಿಷ ಅಣಬೆಗಳು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಜಾತಿಯ ವಿಷಾಣಬೆಗಳು ಜೀವಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿವೆ. "ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ರಚನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಈ ವಿಸ್ಮಯ ರೂಪ ನೋಟ ಸುಂದರ. ಬಹುತೇಕ ವರ್ಣರಂಜಿತ ಅಣಬೆಗಳು ವಿಷ ಅಣಬೆಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಖಾದ್ಯ ಅಣಬೆಯೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು."[3] ಅಣಬೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ಮೀರಿಸಬಲ್ಲದು. ಹಾಗೆಯೇ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವೂ ಹೌದು. "ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು, ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ"[4] ಎಂದು ಆಹಾರತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅಣಬೆಗಳು ಮುಂಗಾರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದರಿಂದ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಣಬೆಗಳು ಎದ್ದಿರುತ್ತವೆಯೋ ಆ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಮುಂಗಾರಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಅಣಬೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳು ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಅರಣ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಅವು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ

ವಿಷಕಾರಿ ಅಣಬೆಗಳೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವಾಸನೆ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನಂತರ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಅಣಬೆಗಳೆಂದರೆ ನುಚ್ಚು ಅಣಬೆ, ಕೋಳಿ ಅಣಬೆ, ಅಕ್ಕಿ ಅಣಬೆ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡಅಣಬೆ.

ನುಚ್ಚು ಅಣಬೆ: ಈ ಅಣಬೆಯು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೆಂಡೆ ಹೂ ಬಿಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೋಳಿ ಅಣಬೆ: ಕೋಳಿ ಅಣಬೆಯೂ ಕೂಡ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಕಿ ಅಣಬೆ: ಅಕ್ಕಿ ಅಣಬೆ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡ ಅಣಬೆ: ದೊಡ್ಡ ಅಣಬೆ ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಗೌರಿ ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸೋಲಿಗರು ಅಣಬೆಗಳಿಂದ ಸಾಂಬಾರು, ಅಣಬೆ ಹುಳಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೂ ಕೂಡ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಅಣಬೆ ಸಾಂಬಾರು: ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ತೊಳೆದು ಶುಚಿ ಮಾಡಿದಂತಹ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಅಣಬೆಗಳಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅಣಬೆಯ ಸಾಂಬಾರು ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಇದನ್ನು ಮುದ್ದೆ ಮತ್ತು ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

ಸಂಶೋಧಕರು ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಶ್ಲೇಶಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

"೧. ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟವು ಅರ್ಬುದ ನಿರೋಧಕ. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ, ಶಿಲೀಂಧ್ರ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ವೈರಸ್ ನಿರೋಧಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ.

೪. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಬದಲಾಗಿ ಇರ್‍ಗೊಸ್ಟಿರಾಲ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವಿದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬಲ್ಲದು.

೫. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸಹಾಯಕ."[೫] ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸೋಲಿಗರು ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರು ಬಹಳ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಮಾಡಿ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸೋಲಿಗರು ಕೃಷಿ ಮೂಲಕ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಅಣಬೆಯ ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರವೂ ಆಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಣಬೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಂಟಾನ ಬೆಳೆದಿರುವುದರಿಂದ ಅಣಬೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

೫.೨. ಬಿದಿರು ಕಳಲೆ

ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ, ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಿದಿರು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಬಿದಿರು ಗುಂಪನ್ನು 'ಮೆಳೆ'ಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಿದಿರಿನಲ್ಲಿ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೆನೆ ಹೂ ಬಂದು ಸಣ್ಣ ಗೋಧಿಯಾಕಾರದ ಭತ್ತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಭತ್ತದ ಫಸಲನ್ನು ನೀಡಿದ ಬಿದಿರು ನಂತರ ಅವನತ್ತಿಯಸಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿದಿರು ಅಕ್ಕಿ ಬಿಟ್ಟ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಭಯದ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಿದಿರಕ್ಕಿ ಬೆಳೆದರೆ ಬರಗಾಲ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಬಿದಿರಕ್ಕಿಯಿಂದ ಉದುರಿದ ಭತ್ತವೇ ಮೊಳಕೆ ಬಂದು ಗಿಡಗಳಾಗಿ ವರ್ಷ ಕಳೆದಂತೆ ಅದರ ಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬರುವ ಮೊಗ್ಗುಗಳೇ ಬಿದಿರ ಕಳಲೆಯಾಗಿದೆ. ವರ್ಷ ಕಳೆದಂತೆ ಗಿಡಗಳ ಬುಡಗಡ್ಡೆಗಳಿಂದ ತೋರ ಗಾತ್ರದ ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮಳೆಗಾಲ ಆರಂಭವಾಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದಿರ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ಕಳಲೆ' ಎನ್ನುವುರು. ಇವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದು ಬಂದಾಗ ಕತ್ತಿಯಿಂದ ಬುಡದಿಂದಲೇ ತುಂಡರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಿದಿರಿನ ಭತ್ತ ಕಳಲೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿಯೇ "ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅನ್ನ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪದಾರ್ಥ" ಎಂಬ ಒಗಟು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕಡಿದ ಮೊಗ್ಗು ಕಳಲೆಗಳು ಹೊರಸಿಪ್ಪೆ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಳಗಿನ ಬುಡದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕಳಚಿ ಅದರ ಬಿಳಿ ಮೆದುಭಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಅದರ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಕಳಚಿ ಮೆದುಭಾಗ ತೆಗೆದು ನಂತರ ಅದರ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಕಳಚಿ, ತುಂಡರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಕೊನೆ ತುದಿ ಭಾಗದವರೆಗೂ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಳಲೆಯ ಬಿಳಿ ಮೆದು ಭಾಗವನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಳುವಾಗಿ ಕೊಯ್ದು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಿದಿರಿನಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹಿರಿಯ ತಲೆಮಾರಿನವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಬಿದುರುನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಅದರಿಂದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆಂದು ಸೋಲಿಗರು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ವಾಸಿಯಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದರೆ, ಕೆಮ್ಮು, ಋತುಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆ, ರಕ್ತವಾಂತಿ, ಜಂತು, ಕಜ್ಜಿ, ಕ್ಷಯ, ಆಸ್ತಮಾ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಬಿದಿರಿನ ಕಳಲೆ ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಕಳಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಸಯನಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇರುವುದರಿಂದ, ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಬಿದಿರಿನ ಕಳಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕಳಲೆ ಕೀಳಲು ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಿರುವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ಕಳಲೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಬಿದಿರಕ್ಕಿ: ಬಿದಿರಕ್ಕಿಗೆ ಸೋಲಿಗರು ಕಟ್ಟೆ ಬಸವನ ಅಕ್ಕಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಬಿದಿರು ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹೂ ಬಿಟ್ಟು ಅಕ್ಕಿ ಫಸಲನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬಿದಿರಿನ ಆಯಸ್ಸು ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದಿರಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಮೂರು ಚೀಲದಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಚೀಲದವರೆಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಿದಿರಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಬಿದುರಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಿದಿರಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ರೊಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರಗಳು

೫.೩. ಗೆಣಸು

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಾಡಿ ತಿನ್ನುವ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮದೇ ಜ್ಞಾನ ಪರಂಪರೆ ಮೂಲಕ ಗೆಣಸು ಫಸಲಿಗೆ ಬಂದಿದೆಯೊ? ಇಲ್ಲವೊ? ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಬಳ್ಳಿಯ(ಅಂಬು)ನ್ನು ಕಂಡ ಕೂಡಲೇ ಗೆಣಸಿನ ಗಾತ್ರ ಇಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದೆ, ಇಷ್ಟೇ ಅಡಿ ಆಳದಲ್ಲಿ ಗೆಣಸು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಅರಿತುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಗೆಣಸನ್ನು ಅಗೆದು ಅದು ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಗೆಣಸಿನ ಒಂದು ತುಂಡನ್ನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಮಾಡಿ ಬರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಗೆಣಸುಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ಗೆಣಸುಗಳು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅವರಲ್ಲಿದೆ. ಕಾಲರಾ ಬಂದರೆ ನೇವೆಗೆಣಸನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ತಿಂದರೆ ಆ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅವರಲ್ಲಿದೆ. ಗೆಣಸುಗಳು ಭೂಮಿಯ ಒಳಗಡೆ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೆಣಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದರು ಎಂದು ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವಕರು ಕಾಡಿನ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೂ ಅವರು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಡಿನಲ್ಲಿಯ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ತಿನ್ನಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಕಿವಿ ಮಾತು ಹೇಳಿ, ಕಿರಿಯರನ್ನು ಸಹ ಗೆಡ್ಡೆ ಕೀಳಲು ಕಾಡಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನೂರೆ ಗೆಣಸು, ನೇಮೆಗೆಣಸು, ಬೆಲ್ಲರೆ ಗೆಣಸು, ಮುಳ್ಳು ಗೆಣಸು, ತೋಟಂಬು, ಬೆಲ್ಲದ ಅಂಬು, ಮರಬೆಲ್ಲ, ಬೈನೆಗಡ್ಡೆ, ನಾರೆಗೆಣಸು, ಮರಗೆಣಸು, ಗೊಣ್ಣೆಗೆಡ್ಡೆ, ಸಾಂಬಾರು ಗೆಣಸು, ಬಿದಿರೆಗೆಣಸು, ಮಾಂಧಗಡ್ಡೆ, ಈಟ್ಲಗಡ್ಡೆ, ದೂದಾಬೇರು, ಬರಗಾಲಗೆಡ್ಡೆ, ಕೋನ, ಕಲ್ಲುಗೆಣಸು, ಮಾಗಳಿ ಬೇರು ಮುಂತಾದ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಹುಡುಕಾಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗೆಣಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ಗೆಣಸುಗಳಿಂದ ಸಾಂಬಾರ ತಯಾರಿಸಿ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸುವರು. ಈ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರದು.

ಗೆಣಸು ಸೋಲಿಗರ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗೆಣಸುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ಆಸ್ತಮಾ ಹಾಗೂ ಶರೀರ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಊತವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಗೆಣಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟವಿರುವ ಕಾರಣ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ದಸಿ, ಹಾರೆಯ ಕೋಲಿನ್ನೊಂದಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ ಹೊರಟರೆ ಗೆಣಸನ್ನು ಅಗೆದು ಅದನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತಿಂದು ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೆಣಸಿನ ಮೂಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರ ಬೇರು, ಗೆಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಕಬ್ಬಿಣ ಥಯಮಿನ್ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಗೆಣಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಗೆಣಸು ಯೂಪೋರ್ಬಿಯೇಸೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ಗಿಡ ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಣ್ಣ ಮರವಾಗಬಲ್ಲದು. ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ರೆಂಬೆಗಳು, ಬಲಿಷ್ಟ ತೊಗಟೆ, ಸಾಧಾರಣ ಮಂದ ಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಗೆಣಸುಗಳು, ಗಂಟುಗಳು ತೊಗಟೆಯ ಬಣ್ಣ ಮಾಸಲು ಕಂದು, ಎಲೆ ತೊಟ್ಟು ಕೆಲವು ಗೆಣಸುಗಳಿಗೆ ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ."[6] ಗೆಣಸಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ಗೆಣಸಿನ ಎಲೆಗಳು ಹಸ್ತಾಕಾರ ಹಾಗೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಸೀಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಗೆಣಸಿನ ಬಣ್ಣ ಹಸಿರು. ಕೆಲವೊಂದು ಮಿಶ್ರಬಣ್ಣ ಅಂದರೆ ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಗೆಣಸಿನ ಬೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸೋಲಿಗರು ಮೊದಲು ಗೆಣಸು ಅಗೆಯಲು 'ದಸಿ' ಕಾತಾಳೆ ಮರ, 'ಅಂಬೆ' ಮರಗಳ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದರು. ಕಾರಣ ಈ ಮರಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ನೆಲವನ್ನು ಅಗೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುರಿಯಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಮರಗಳಿಂದ ದಸಿಮಾಡಿ ಗೆಣಸನ್ನು ಅಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ನೆಲದ ಒಳಗಡೆಯಿರುವ ಗೆಣಸನ್ನು ಅಗೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಗುಳಿ' ಎನ್ನುವರು. ಕಬ್ಬಿಣದ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾದ ನಂತರ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಾರೆಯ ಕೋಲಿನಿಂದ ಗೆಣಸು ಅಗೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಗೆಣಸು ಸಂಬಂಧಿ ಹಾಡುಗಳೂ ಕೂಡ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

"ಆರೆಯ ಕೊಲೆ ಸೊಲಯ ಗೆಣಸು
ಕಾಯ್ದೆಂಬು ಗೆಣಸು ಕಾಲಂಬುತ್ತಾರ
ಸೋತು ಹೋಗಾದ ಸೂಲಿನ ಗೆಣಸು"
ಎಂದು ಸೋಲಿನ ಗೆಣಸಿನ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.

ಆರೆಯ ಕೋಲೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಟರೆ ಸೂಲಯ ಗೆಣಸು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸೋಲಿಗರ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಗೆಣಸು ಸೇವಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಸೋಲಿಗರು ಕೆಲವು ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸುಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಗೆಣಸುಗಳೆಂದರೆ ನೇವೆ, ನೂರೆ, ಬೆಲ್ಲರೆ ಈ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತೋಟಂಬು ಗೆಣಸು: ಈ ಗೆಣಸು ಭೂಮಿಯ ಒಳಗಡೆ ಮೂರು ಅಡಿ ಆಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹತ್ತು ಕೆ.ಜಿ.ಯವರೆಗೆ ಇಳುವರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ

ಸುಟ್ಟು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಸುಟ್ಟರೆ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಸುಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಗೆಣಸು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಸಾಗವಾನಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಗೆಣಸಿಗೆ ಸುತ್ತ, ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಇದರ ರುಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಗೆಣಸು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು

ನೂರೆ ಗೆಣಸು: ಸೋಲಿಗರ ಮುಂದೆ ಗೆಣಸಿನ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರು ಮೊದಲು ನೂರೆ ಗೆಣಸಿನ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗೆಣಸು ಕಪ್ಪು ಬಿಳುಪು ಬಣ್ಣದ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಅಂಬಿನ ಹತ್ತಿರ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾರು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಂಬಿನಿಂದ ೩-೪ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಉದ್ದದ ಗೆಣಸನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗೆಣಸು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಪದರದಿಂದ ೩-೪ ಅಡಿ ಆಳದಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ನೂರೆ ಗೆಣಸನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೇಮೆ ಗೆಣಸು: ನೇಮೆ ಗೆಣಸು ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಇದು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಪದರಿನಿಂದ ೨-೩ ಅಡಿ ಆಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಇಳುವರಿ ೨-೩ ಕೆ.ಜಿ. ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ರುಚಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಂತಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಲ್ಲರೆ ಗೆಣಸು: ಈ ಗೆಣಸಿನ ಮೇಲು ಪದರು ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದು ಒಳಗಡೆ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಳ್ಳಿಯು ಮೇಲ್ಗಡೆ ಪೊದೆಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಮರಗಳಿಗೆ ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿ ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಪದರದ ಒಳಗಡೆ ೪-೫ ಅಡಿ ಆಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಇಳುವರಿ ೪ರಿಂದ ೫ ಕೆ.ಜಿ. ಫಸಲನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಗೆಣಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಗಾದೆಗಳು

ಬಾನಲ್ಲಿ ಗೂಡಿದೆ
ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಇದೆ = ಗೆಣಸು

ಗೆಣಸಿನ ಬಳ್ಳಿಯು ಆಕಾಶದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಗೆಣಸನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಒಳಗಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಈ ಗಾದೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೊಂಬು ಬುಗು ಬುಗು
ಸೆಂಬು ತಲೆಕೆಳಗೆ = ಅಂಬು ಬಳ್ಳಿ,

ಗೆಣಸಿನ ಬಳ್ಳಿ ಮರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಂಬೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಬು ಕೆಳಗೆಂದರೆ ಗೆಣಸನ್ನು ಸೆಂಬಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಗೆಣಸನ್ನು ಸುಡಲು ಬಿಂದ್ಲು ಬೆಜ್ಜಲಸೌದೆ ಈ ಮರಗಳ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಸುಟ್ಟು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹದವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಖ ನೀಡಿ ಗೆಣಸನ್ನು ಸುಡುತ್ತಾರೆ. ಗೆಣಸು ಸುಡಲು ಹೊನ್ನೆ, ಬೀಟೆ, ಕಾರೆ ಮತ್ತು ಮಕರ ಈ ಗಿಡಗಳ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಉರುವಲಿನಿಂದ ಗೆಣಸು ಸುಟ್ಟರೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಗೆಣಸಿನ ರುಚಿ ಕಹಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಗೆಣಸು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಫಸಲನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಗೆಣಸುಗಳು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ, ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರನಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗೆಣಸುಗಳ ಫಸಲು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಕಾಡನ್ನು ಪೆಬ್ರವರಿ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ತರಗು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗೆಣಸು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲ್ಲಿ. ಅಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತರಗ ಬೆಂಕಿಯು ನಿಂತು ಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಲಂಟಾನ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಗೆನಸು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಳೆಯು ಸುರಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಾಗಿ ಗೆಣಸಿನ ಬೆಳೆ ಅವನತಿಯತ್ತ ಸಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರವಾದ ಗೆಣಸನ್ನು ಉಳಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಕೈ ತೋಟಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

೫.೪. ಹಣ್ಣುಗಳು

ಮಾನವರ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಮತೋಲನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಂಡಕೂಡಲೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ತಿನ್ನಲು ಸ್ವಾದಮಯ ನೋಡಲು, ಆಕರ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯೋವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. "ಮಾನವನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಕನಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯವಾದ ೮೫ ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಿಟಮಿನ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ರಂಜಕ, ಸುಣ್ಣ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮುಂತಾದ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಣಾ ಆಹಾರಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ."[೨] ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಪಿಷ್ಟದ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಪಚನಾರ್ಹವಾದ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ "ಸಾವಯವ ಆಮ್ಲಗಳಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ

ಪಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಸಾವಯವ ಆಮ್ಲಗಳು ಅಡಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಲವಾರು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕಿಣ್ವಗಳಿದ್ದು, ಇವು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ."[೮] ಸೋಲಿಗರು ಸೇವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಹಣ್ಣುಗಳು ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಫಸಲನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸೋಲಿಗರು ಸೇವಿಸುವ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳೇನೂ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾಗಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಪಕ್ವವಾದ ನಂತರವೇ ಸೋಲಿಗರು ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ, ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯವರಿಗೆ ತಂದು ಕೊಟ್ಟು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಮರ ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದು ಮಾವು, ಬಾಳೆ, ಹಲಸು ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ. ಕಿರು ಹಣ್ಣುಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೂಡ ಪ್ರಧಾನ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು ಸಿಗುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವು ಬಡವರ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಬಲ್ಲವು. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿರುವ ಈ ಸಮುದಾಯ ಅಲ್ಲಿಯೇ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಮರಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹಣ್ಣು, ಹೂವುಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತರ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಏನೇನೂ ಸಾಲದು. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ನಾರು ಪದಾರ್ಥ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಸತ್ವಗಳು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣದಾಗಿವೆ ಎಂದು ಸಮುದಾಯದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ನೂರಾರು ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೊಳ್ಳೆಹಣ್ಣು, ಬ್ಯಾಲದ ಹಣ್ಣು, ಕುಡಗಲಿಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನೇರಳೆಹಣ್ಣು, ಗೇರುಹಣ್ಣು, ಸೊಟ್ಟೆಹಣ್ಣು, ಕಂಬಿಹಣ್ಣು, ಹಿಪ್ಪೆಹಣ್ಣು, ಆಲೆಹಣ್ಣು, ನಗರೆಹಣ್ಣು, ಸೀಮೆಹಣ್ಣು, ಕವಳೆಹಣ್ಣು, ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಚಳ್ಳೆಹಣ್ಣು, ಕಾರೆಹಣ್ಣು, ಎಲಚಿಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾಗರಿಕರು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣಿನ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸಹ ಕೇಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆದಿವಾಸಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅವರ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಪೊಷಕಾಂಶಗಳೇ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು ಸೋಲಿಗರು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗೊಟ್ಟಿಹಣ್ಣು: ಬಳ್ಳಿಯು ಮರಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬಿ ಹಣ್ಣು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಏಪ್ರಿಲ್, ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುವ ಈ ಹಣ್ಣು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ತಿನ್ನಲು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಗರಹಣ್ಣು: ಇವು ಮೇ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ತೊಕ್ಕೆ ಇದ್ದು ಒಳಗಡೆ ಹಣ್ಣು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಲು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ತೊಬರದ ಹಣ್ಣು: ಇವು ಮರದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ ಹಣ್ಣುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಜೂನ್ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಡುವ ಈ ಹಣ್ಣು ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ದಪ್ಪವಿದ್ದು ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಚಳ್ಳೆಹಣ್ಣು: ಇವು ಮರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದು ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವಿದ್ದು ಹಣ್ಣಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು ಅಂಟಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೊಮ್ಮೆಳ್ಳಿ ಹಣ್ಣು: ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ ಹಣ್ಣುಗಳಾಗಿದ್ದು, ಗಿಡವು ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ೫ರಿಂದ ೬ ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಈ ಗಿಡವು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಏಪ್ರಿಲ್, ಮೇ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಸೇವಿಸಲು ಹಣ್ಣುಗಳು ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ.

ದಡಸಿನ ಹಣ್ಣು: ಈ ಮರವು ಹಸಿರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಜುಲೈ, ಆಗಸ್ಟ್ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ದಡಸಿನ ಮರಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಡಸು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮರದ ಹಣ್ಣುಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ದಡಸಿನ ಮರದ ನಾರನ್ನು ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಲು, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣತೆಯ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ದಡಸಿನ ನಾರನ್ನು ಮೈ ಕೈಗಳಿಗೂ, ದೇಹಕ್ಕೂ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದಡಸಿನ ಮರದ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತೊಗಟೆ ಆನೆಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಭಟ್ಲೆ ಸೂಡ್ಲಿ ಹಣ್ಣು: ಇವು ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಾಗುವ ವೇಳೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಏಪ್ರಿಲ್, ಮೇ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು ರುಚಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಗಿಡದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಅರೆದು ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸೆಂಬಳಸಿಹಣ್ಣು: ಈ ಮರವು ಚಂಪಕಾರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಣ್ಣು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಸಿರಾಗಿದ್ದು, ಫಸಲಿಗೆ ಬರುವ ವೇಳೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು ಬಹಳ ರುಚಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೈ ಕೈ ನೋವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿಯೂ ಸಹ ಆಗಿದೆ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡಸಂಪಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ ಈ ಮರಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಮಿರ್ಜಹಣ್ಣು: ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಗೋಲಿಯಾಕಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಫಸಲಿಗೆ ಬರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಆಗಸ್ಟ್, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಇವು ಬಹಳ ರುಚಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ತಾರೆಕಾಯಿ: ಈ ಮರದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಸಿರಾಗಿದ್ದು, ಹಣ್ಣಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಂದುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗತ್ತದೆ. ಇವು ಬಹಳ ಸಿಹಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು. ತಾರೆಕಾಯಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು

ನಗರೆಹಣ್ಣು: ಇದು ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ ಹಣ್ಣು. ಇದು ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ೫ರಿಂದ ೬ ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಂಬಿಹಣ್ಣು: ಇವು ಮರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಜೂನ್, ಜುಲೈ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ನಂತರ ಹಣ್ಣಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ತಿನ್ನಲು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸಾಗಡೆ: ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮರದಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ವಾದವುಳ್ಳ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಗಡೆ ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಪ್ರೀಯವಾದ ಹಣ್ಣಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೋರೆ: ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣು ಕಚ್ಚಿ ತಿಂದಲ್ಲಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಮಳೆಯಾಗುವ ಒಣ ಪ್ರದೇಶ ಇಲ್ಲವೇ ಮರುಭೂಮಿ ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಬೋರೆಹಣ್ಣು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಬೋರೆ ಹಣ್ಣು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಹುತೇಕ ತಳಿಗಳ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನು, ಮೇದಸ್ಸು, ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸತ್ವ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ, ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. 'ಬೋರೆ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿಯೂ ಸಹ ಆಗಿದೆ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕ. 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಸ್ಕರ್ವಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಣ್ಣು ಪಚನಕಾರಕ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವಾಕರಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು." ರಕ್ತಭೇದಿಯಾದಾಗ ಕಾಂಡದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದುಂಟು. ನವೆಂಬರ್, ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಣಗಿದ ಬೋರೆ ಹಣ್ಣಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಬೋರೆ ಹಣ್ಣು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಂಬುಟಿ ಕಾರೆ:(ಕಾರೆಹಣ್ಣು) ೩ರಿಂದ ೪ ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರವಾಗಿ ಈ ಗಿಡಗಳು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಜುಲೈ, ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಸಿರಾಗಿದ್ದು ನಂತರ ಕಂದುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬಂದು ಹಣ್ಣಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬಂದಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಗರಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈಚಲುಹಣು: ಇವುಗಳನ್ನು ಮರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕುರುಚಲು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈಚಲು ಹಣ್ಣುಗಳು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಹಣ್ಣಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ, ಇದರ ರುಚಿಯು ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅಜೀರ್ಣತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈಚಲು ಮರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬಿದಿರು ಕಳಲೆಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕಾರ, ಅಲಸಂದೆ ಅಥವಾ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸಾಂಬಾರು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು: ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಬೇಲ, ಬೇಲದ, ಬ್ಯಾಲ, ಮಳೂರು ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮರದಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಜೂನ್, ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಫಲ ಸಂಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗದೇ ಇರುವ ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡದೇ ಇರುವ ಹಣ್ಣುಗಳ ಪೈಕಿ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ಒಂದು. ಆದರೂ ಸೋಲಿಗರು ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಪೂರ್ಣ ಮಾಗಿದಾಗ ಬಲು ಮಧುರವಾದ ಪದಾರ್ಥವಾಗುವುದು. ಹಣ್ಣು ಪೌಷ್ಟಿಕವಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಬಲವರ್ಧಕ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೋರೆಗಾಯಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅಪಕ್ವ ಹಣ್ಣು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಒಗರು. ಪೂರ್ಣ ಮಾಗಿದಾಗ ಒಗರಿನ ಅಂಶ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ರುಚಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಗಂಟಲ ನೋವು, ಕಿವಿ ನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಸೋಲಿಗರು ನೆಲೆಸಿರುವ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಹತ್ತಿರ ಕಂಡುಬರುವ ದೊಡ್ಡ ಸಂಪಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಲದ ಮರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ಆನೆಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಿಯವಾದ ಹಣ್ಣಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹುಣಸೆ: ಹುಣಸೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿರುವ ದೇಶವೆಂದರೆ ಭಾರತ. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯೇ ದೊರೆಯುವ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಹಸಿವೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಅರೆದು ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಬೀಜ ಬಹಳ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನು, ಶರ್ಕರ, ಪಿಷ್ಠ, ನಾರು, ಖನಿಜಾಂಶ ಹಾಗೂ ಹುಳಿಯ ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹುಣಸೆಯ ತಿರುಳು, ಚಿಗುರು, ಹೂವು, ಬೀಜ ಮುಂತಾದವು ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕಾಯಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹುಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ ಇದು ಒಗರನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ. "ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿರೇಚಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಹುಣಸೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಕರಿಕೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಗಂಟಲನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ. ಅಗ್ನಿಮಾಂಧ್ಯ, ಅತಿಸಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಹುಣಸೆ ಕುಡಿ ಮತ್ತು ಹೂವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳಿದ್ದು ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ."[೧೦]

ಹಣ್ಣಿನ ಸಂಸ್ಕರಣೆ: ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು ನಂತರ ಕೋಲುಗಳಿಂದ ಲಘುವಾಗಿ ಬಡಿದರೆ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಾ ಹೋಳಾಗಿ ಕಳಚಿ ಬೀಳುವುದು. ನಾರು ತೆಗೆದು ತಿರುಳನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಒಳ ಮುಖವಾಗಿ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಸಣ್ಣ ದೊಣ್ಣೆಯಿಂದ ಬಡಿದರೆ ಅದು ಸೀಳಿ ಬೀಜ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ತಿರುಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಕಸಕಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ ಬಿದಿರಿನ ಬುಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಡುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಮಾನದಲ್ಲಿಯು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತತೆ: ಹುಣಸೆ ಹತ್ತಾರು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರು, ಗೊಜ್ಜು, ಹುಳಿ, ಚಟ್ನಿ, ತೊಕ್ಕು, ರಸಂ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮೀನುಸಾರು, ಪುಳಿಯೋಗರೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಇರಲೇ ಬೇಕು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಗಳನ್ನು ತಿರುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿ ಇದೆ. ಚಿಗುರು ಮತ್ತು ಹೂ ಮೊಗ್ಗುಗಳಿಂದ ರುಚಿಯಾದ ಸಾಂಬಾರು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹುಣಸೆಯು ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನಿಂದಲೆ. ಸಾವಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದುಃಖದ ಹುಳಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಇವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು

ಕವಳೆ: ಕವಳೆ ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪೊದೆ ಸಸ್ಯ. ಇದು ದಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಸಜೀವ. ಇದನ್ನು ಬೇಲಿಗಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಇದರ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಸ್ವಾದಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಕಾಯಿ ಅಥವಾ ದೋರೆಗಾಯಿಗಳಿಂದ ರುಚಿಯಾದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಟಕುವ ಹಣ್ಣು ಇದಾಗಿದೆ.

ಕವಳೆ ಕಿರುಹಣ್ಣಾದರೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದೇ. "ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇದಸ್ಸು, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಖನಿಜಾಂಶ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸತ್ವಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಲ ಕವಳೆ ಹಣ್ಣು ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ."[೧೧] ಅಪಕ್ವಹಣ್ಣು ಒಗರು. ಪೂರ್ಣ ಮಾಗಿದಾಗ ಕಾರ, ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಒಗರುಗಳು ಮಿಳಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು ಜೀರ್ಣಕಾರವಾಗಿದ್ದು ದಣಿವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಪಿತ್ತ ರಸ ಬಾಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಕ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಲಾಭದಾಯಕ.

ಬಾಳೆ: ಬಾಳೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಧಾನ ಹಣ್ಣಿನ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯದು. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗ್ಗದ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಲಭಿಸುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಣ್ಣು. ಅದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ಇವೆ. ಬಾಳೆಯ ಶಕ್ತಿಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಮೂಲ ಬಾಳೆಗೆ ಋತುಮಾನ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವರ್ಷದಾದ್ಯಂತ ಬಾಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತರ ಹಣ್ಣು. ಬಲಿತ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಯಿಸಿ ವಿವಿಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೨೦ರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿ ಬಾಳೆಯಲ್ಲಿ ತಿರುಳಿನ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ಪಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ಬಾಳೆ ಇತರೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೀರಿಸುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಬಾಳೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನ, ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳು, ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರ, ಅಡುಗೆ ಸಂತರ್ಪಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂತಾದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ಇರಲೇಬೇಕು.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೇ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣ ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಣಾ ಆಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. "ಸುಮಾರು ೧೮೫ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿಲಿಯಂ ರೈಟ್ ಎಂಬುವವರು 'ಬಾಳೆ ಮತ್ತು ಜಮೈಕಾದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬೇಸಾಯ ಎಂಬ ಲೇಖನವನ್ನು ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಜಮೈಕಾ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಾನವ ವಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ."[೧೨] ಅಲ್ಲಿನ ಜನ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಕಾರಣ ದೃಢಕಾಯರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಎಂತಹ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಲಿಗರೂ ತಮ್ಮ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ, ಹೊಲ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯವು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ವಿವಿಧ ತಳಿಯ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದನ್ನು ೬೦-೭೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಸೋಲಿಗರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಹಳೆತಲೆಮಾರಿನ ಸೋಲಿಗರು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಾಗಿದ್ದರು.

ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅವರು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ನಿತ್ರಾಣಗಳಿದ್ದವರು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ಹೊಸ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾಗಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವೊಂದು ಪಿತ್ತರಸ ಬಾಧೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.'[೧೩] ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಅತಿಸಾರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಕರ್ವಿರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಬಲಹೀನರಾದವರಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಹಾಗೂ ಕರುಳುಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇರುವವರು ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮದುರಂಗ ಬಾಳೆ: ಈ ತಳಿಯ ಬಾಳೆ ಗಿಡಗಳು ಗಡುತರವಿದ್ದು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸೋಲಿಗರ ಕೈ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಈ ತಳಿಯ ಒಂದೆರಡು ಬಾಳೆ ಗಿಡಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಬಾಳೆಯನ್ನು ಜಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬೆಳೆದುಬಂದಿದೆ. ಈ ಗಿಡಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ತಿಳಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಗಿಡದ ಗೊನೆಗಳು ಭಾರವಾಗಿದ್ದು, ತಲಾ ೧೦-೧೫ ಕಿ. ಗ್ರಾಂ. ತೂಕವಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಗೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ೬೦ ಹಣ್ಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು, ಏಣುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿದ್ದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಂಡಾಗಿರುವುವು. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಬಣ್ಣ ಹಸಿರು ವರ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಪೂರ್ಣ ಕಳಿತಾಗಲೂ ಸುಲಿದು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಬಾಳೆದಿಂಡು: ಅಡವಿಯಲ್ಲಿಯ ಬಾಳೆ ದಿಂಡನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಬಾಳೆ ದಿಂಡನ್ನು ಚೂರು ಮಾಡಿ ನಾರನ್ನು ತೆಗೆದು ಪಲ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರೆಕಾಳು, ಕಡ್ಲೆಕಾಳು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸಾಂಬಾರಪುಡಿ, ಕಾರದ ಪುಡಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಸಾಸುವೆ ಬಳಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಂಬಾರು ಮತ್ತು ಪಲ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಸಾಂಬಾರು ಮತ್ತು ಪಲ್ಯ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ ಇದ್ದರೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಈ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿದೆ.

ದುರ್ಗದ ಬಾಳೆ: ಈ ಬಾಳೆಯು ನಾಟಿಯಾದ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಗಿಡವು ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ತಿರುಳನ್ನು ಪಲ್ಯಮಾಡಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಇತರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆ ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮದದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಮುದಾಯದವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ದೊರೆಗಾಯಿ

ಆಗಿರುವಾಗಲೇ ಕಿತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಗುಳಿ ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಹಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣಾದ ನಂತರ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಏಲಕ್ಕಿ ಬಾಳೆ: ನಾಟಿ ಮಾಡಿದ ಎಂಟು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದು. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವವರಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಕಲತ್ತಿ: ಈ ಬಾಳೆಯನ್ನು 'ಕೊಡಗಿನ ಬಾಳೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಾಟಿ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ತರುವಾಯ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು ದೂರದಿಂದಲೇ ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸುವಾಸನೆಯಿಂದಲೇ ಹಣ್ಣಾಗಿದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಉದರ: ವರ್ಷದೊಳಗಡೆ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದು ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅಡುಗೆ ಬಾಳೆ: ಇದರ ಫಸಲು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಾಳೆ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರು ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆದು ಬಜ್ಜಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ತಳಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಇತರೆ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಬಾಳೆದಿಂಡು ಎಳೆಯದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಪಲ್ಯ, ಸಾರು ಮುಂತಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಗೊನೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿನ ಗಂಡು ಹೂ ಕುಚ್ಚನ್ನು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ರೂಢಿ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಇದೆ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಊಟದ ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಹು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮನುಷ್ಯನು ತಿಳಿದಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ಹಣ್ಣು. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಖನಿಜವೆಂದೇ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆ ಇದು ಮಾಸಿಯಾ ಎಂಬ ಸಸ್ಯವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹಣ್ಣಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸಸ್ಯನಾಮವು ಮೂಸಾ ಪೆರಡೈಸಿಕಾ, ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಪುರಾತನ ಹಣ್ಣು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. "ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ನಂತರದ ಎರಡನೆ ಮಹತ್ವದ ಹಣ್ಣು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಒಟ್ಟು ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಪ್ರತಿಶತ ೪೧ರಷ್ಟು ಏಷಿಯಾ ಖಂಡದಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪೂರೈಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಪೋಟಾಷಿಯಂ ಮೆದುಳಿನ ಚುರುಕುತನ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ"[೧೪] ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಿಂದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆ.

ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ಲಕ್ಷಣ. ಜೀರ್ಣ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆಹಾರವಾಹಕ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾದ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಇದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವಾಸಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಕೈ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ತಳಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿರುವದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಮಾವು: ಮಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಜ್ಯಗಳ ಪ್ರಧಾನ ಬೆಳೆಯಾಗಿದೆ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ನಿರ್ಯಾತಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾವನ್ನು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಉಷ್ಣವಲಯದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಣ್ಣೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಮಾವಿನ ತಳಿಗಳು ಬೇರಾವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಕೃಷಿತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು 'ಹಣ್ಣಿನ ರಾಜ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಡವ-ಬಲ್ಲಿದ, ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಚಿಕ್ಕವರು-ದೊಡ್ಡವರು ಎಂಬ ಭೇದ ಭಾವವಿಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ರುಚಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸವಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರ ಸಿಗದಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಮಾವಿನ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರುವುದು ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಿಯವಾದವು. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಎಳೆಯ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಹ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

ಹಲಸು: ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಲಸು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಲಸು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ಮರವಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿ.ಪೂ. ೨೦೦೦-೧೨೦೦ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಇದರ ಸಸ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಬಗೆಗೆ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಲಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಹಣ್ಣು ಹಲಸು. ಹಸಿವಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಲಸಿನ ತಾಳ್ದ ಮಾಡಿ ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಲಸಿನ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಸಾಂಬಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ದೇಹವು ಬೆಚ್ಚಗಿರಲೆಂದು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆನೆಗಳಿಗೂ ಹಲಸು ಬಹಳ ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತರಸದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಲಸಿನ ತೊಳೆಗಳಿಗೆ ಈ ಗುಣವಿದ್ದರೆ ಬೀಜಗಳಿಗೆ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಗುಣವಿದೆ. ಹದವಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣನ್ನು "ಮಾನವನು ತಮ್ಮ ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿತು ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತವಿಕಾರಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು

ವೀರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಲಸಿನ ಜೀಜವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ."[೧೫] ಆದರೆ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅಜೀರ್ಣದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವವರು ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಅವು ಜೀರ್ಣವಾಗದೇ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಳೆಯ ತಲೆಮಾರಿನ ಜನರು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಉತ್ತಮವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಸಹ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಹಲಸನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿ ತಾಳ್ದ ಮಾಡಿ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವರು. ತಾಳ್ದ ಆ ದಿನ ಪವಿತ್ರ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ತಳಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿರುವದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ: 'ನೆಲ್ಲಿ ಮರಕ್ಕೆ ದೊಣ್ಣೆ ಬೀಸಿದಂಗೆ', 'ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತಿಂದು ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಬಂತು ಚಳಿಜ್ವರ' ಎಂಬ ಅನೇಕ ನಾಣ್ಣುಡಿ ಜನಪದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಇತರೆ ಹಣ್ಣುಗಳಂತೆ ತಿನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿ, ಒಗರು ಮತ್ತು ಕಹಿಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತಿಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಬಾಯಿ ತುಂಬ ಸಿಹಿಯಾಗುವುದು. ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಿಹಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಕುರಿತು ಒಗಟು

ಹೀರು ದಾರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೀರೆಕಾಯಿ
ಒಳಗೆ ಹುಳಿ ಉಂಟು ಹುಣಸೇ
ಕಾಯಲ್ಲ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪುಂಟು
ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಲ್ಲ ಏನದು = ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ

ದೊಡ್ಡನೆಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೆಟ್ಟದನೆಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಫಲ. ಇದರ ಬಳಕೆ ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚಟ್ನಿ, ರಸ, ಪುಡಿ, ಒಣಹೋಳು, ಗುಳಿಗೆ, ಚಿಪ್ಸ್, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅಡಿಕೆ ತಯಾರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಐದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರುಚಿಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು 'ಪಂಚರಸ' ಎನ್ನುವರು. ನೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿನ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಈ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. "ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬಹು

ಉಪಯೋಗಿ ಮರ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚ್ಯವನ ಪ್ರಾಶ ಲೇಹ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಅದೇ ರೀತಿ ಭೃಂಗಾಮಲಕ ತೈಲ, ಕೇಶವರ್ಧಿನಿ ಮುಂತಾದ ಸುಗಂದ ಎಣ್ಣೆಗಳೂ ಸಹ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪ್ರಿಸರ್ವ್‌ಬಾರ್, ಶರಬತ್ತು, ಸ್ಕ್ಯಾಷ್, ಜೆಲ್ಲಿ, ಗ್ಲೇಸ್ಡ್‌ಫ್ರೂಟ್, ಕ್ರಿಸ್ಟಲೈಸ್ಡ್ ಫ್ರೂಟ್."[೧೭] ಸೇವಿಸಲು ಬಹು ಸೊಗಸಾಗಿರುತ್ತವೆ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಆಧುನಿಕತೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುವದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೨೫ ಕಿಲೋಗಿಂತ ಅಧಿಕ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಮರಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕಾಯಿಗಳಿದ್ದರೆ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡದೇ ಮರದಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡುವಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಮರದಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಮರದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಸ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕೆಲ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪಕ್ವಗೊಂಡ ನಂತರ ಅವು ಕೇವಲ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ರೆಂಬೆಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಮರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಅವು ಕಳಚಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೋಲಿಗರು ಅವು ಪಕ್ವಗೊಂಡ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಿಡದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಭುಜಕ್ಕೆ ತೂಗು ಹಾಕಿದ ಚೀಲ ಅಥವಾ ಬುಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಹಣ್ಣುಗಳ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳುವ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ವರ್ಣದ್ರವ್ಯಗಳು ಕಾರಣವಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಔಷಧಿಗಳ ಆಗರ ಮನೆ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಯುನಾನಿ ಈ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಈ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಾಯಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಒಣಗಿಸಿ ತಿನ್ನಲು ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಅನೇಕ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಶಕ್ತಿ ಲೋಹಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. "ಮಾರ್ಗನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡಲು ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದು. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ಕರ್ವಿ ಕಾಯಿಲೆ ದೂರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ಒಣಗಿಸಿದ ಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿಯ ಊತ, ಕೀವು ಸೋರುವುದು, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬರುವ ದುರ್ಗಂಧ ಮುಂತಾದವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ."[೧೮] ಉಪ್ಪು ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಒಣಗಿಸಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಜಗಿದರೆ, ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಲಾಲಾರಸ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ರಿಫಲಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ

ಲೇಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಳಲೇಕಾಯಿ, ತಾರೇಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಿಂದಲೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಮ್ಲ, ರಸಾಯನದ ಬಗ್ಗೆ 'ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ'ಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವೋತ್ಸಾಹ ಸಾಧಕ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ವಿರೇಚಕ ಹಾಗೂ ಮುತ್ಯಾತ್ಪಾದಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಆಮಶಂಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳ ಪಾಕ ಮತ್ತು ಹಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಕಾಮಾಲೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.'[೧೮] ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದಕ್ಕೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸ್ಕ್ಯಾಷ್ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ತಿಳಿನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತೊಗಟೆಯ ರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿಣ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡುವುದುಂಟು. ಸೋಲಿಗರು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತಂದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ, ಚಟ್ನಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವುಗಳನ್ನು ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳಿಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಜಮೀನಿನ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿರುವದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಸಂಪತ್ತಿನ ಬಗೆಗಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಸೋಲಿಗರು ಆಧುನಿಕತೆಯ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿರುವ ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೀಳುವಾಗ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿರುವ ದೇವ ಮೂಲೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಕೀಳುತ್ತಾರೆ. ಆಕಾರ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ದೇವರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೂ ಆಹಾರವಾಗುವುದೆಂಬುದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಇವರು ಆಹಾರವನ್ನು ಹಂಚುತ್ತ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಹಂಚಿ ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ತಮ್ಮಂತೆಯೇ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಹ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲಿ ಎಂಬುದು ಇವರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಗಿಡ ಅಥವಾ ಮರವನ್ನು ಕಡಿಯಲೇಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಲ್ಲನ್ನು ಇಟ್ಟು ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಕ್ಷಮಿಸುವಂತೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಈ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸುಸ್ಥಿರ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಕಟಾವಿನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಇದು ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ.

೫.೫. ಜೇನು ಬೇಟೆ, ಸಂಗ್ರಹಣೆ

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸಾವಿರಾರು ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳಿವೆ. ಅಂತಹ ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೂವಿನ ಮಕರಂದವನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವ ವರ್ಗವು ಇದೆ. ಹೀಗೆ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಕಾರ ಮಾಡತಕ್ಕ ಕೀಟಗಳಲ್ಲಿ ಜೇನುನೊಣವು ಒಂದು. ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಸುಖ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ತರಹದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಪುರಾಣದ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವರು ಸಿಹಿಯಾದ ಜೇನುನೊಣದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. "ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಜೇನುನೊಣಗಳು ಮಧುರವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ನಮಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿವೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಗಾಗಿ ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ.೮೦ರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಶೇ.೩೮ರಷ್ಟು ತಿವ್ಯಲೋಸ್ ಶೇ.೨೧-೨೮ರಷ್ಟು ಡೆಕ್ಸ್ಟ್ರೋಸ್ ಮಾಲ್ಟೋಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶಗಳು ಶೇ.೯ರಷ್ಟಿವೆ. ಕಿಣ್ವಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ಣದ್ರವ್ಯಗಳು ಶೇ.೨ರಷ್ಟಿವೆ. ಶೇ.೧ ಭಾಗ ಭಸ್ಮ ಮತ್ತು ಶೇ. ೧೮ರಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿವೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ. ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ವಿರೇಚಕ ಮತ್ತು ಉಪನಾ ಗುಣಗಳಿವೆ"[೧೯] ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಿಂದಲು ಜೇನಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನ ಮಾನವಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು ಇದರಲ್ಲಿನ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಾಗ ನಾರು ಬೇರು, ಸೊಪ್ಪು ಸೇದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅದರ ಜೋತೆಗೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆಂದು ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಪಾರಂಪರೆಯ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದಲು ಅದರ ಮಹತ್ವ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ನೊಡಬಹುದು "ಇದು ರಕ್ತದ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ದಿನನಿತ್ಯ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದುಂಟು. ಟೈಪಾಯ್ಡ್, ನ್ಯುಮೊನಿಯ ಆಮಶಂಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ."[೨೦] ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ. ಜೇನು ನೊಣಗಳು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಹೂಗಳಿಂದ ಮಕರಂದವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂಸಾರದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಜೋಪಾನವಾಗಿಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ದಿನನಿತ್ಯ ಇದರ ಸೇವನೆ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನೂ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವೂ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಜೇನು ಬೇಟೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಾಲಮಾನ ವಸಂತಋುತು. ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಏಪ್ರಿಲ್, ಮೇ, ಜೂನ್ ತಿಂಗಳೆಂದರೆ ಪುಷ್ಪಗಳ ಸಂಭ್ರಮ. ಇವುಗಳ ಮಧುವನ್ನು ಹೀರಿ ಜೇನುನೊಣಗಳು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಲ್ಲು ಬಂಡೆ ಮತ್ತು ಮರದ ಪೊಟರೆಗಳಲ್ಲಿ ಗೂಡು ಕಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಆನಂತರ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಸಾಮೂಹಿಕ ಜೇನು ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಜೇನುನೊಣದ ಹಾರಾಟದಿಂದಲೇ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಜೇನು ಕಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅರಿಯುವಷ್ಟು ತಜ್ಞತೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿದೆ. ಇವರು ಜೇನು ಕೀಳಲು ಹೋಗುವಾಗ ತಮ್ಮ ಪುರಾಣದ ಪುರುಷ ಕಾರಯ್ಯನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರಾನಾ ಕರೆಯೋ ಕಾರಯ್ಯ

ಸೊಪ್ಪಿನರಕೆ ಕಾರಾನಾ

ಜೇನು ಕುಯ್ಯೋ ಬಿಲ್ಲಯ್ಯೋ

ಸೋಲಿಗರ ಸೃಷ್ಟಿ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾರಯ್ಯ, ಜೇನು ಬೇಟೆಗೆ ಹೋಗುವ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಗೋರುಕನಾ ಹಾಡು ಸಹ ಜೇನನ್ನು ಕುರಿತದ್ದಾಗಿದೆ.

ಆರು ಮೊಳದ ಅಣಗಡ್ಡೆ

ಅಣ್ಣನೆ ಕೆಂಬರಲಿ ಜೇನಿದೆ

ಅಣ್ಣನೆ ನೋಡಿಕೊಯಲು ಜೇನನ್ನು

ಅಣ್ಣನೆ ಬಿಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಲಿ ಜೇನದೆ

ಅಣ್ಣನೆ ನೋಡಿಕೊಯಲು ಜೇನನ್ನು

ಅಣ್ಣನೆ ಹುಲಿಯ ನಾಯಿ ಬಂದವನೆ

ಅಣ್ಣನೆ ನೋಡಿಕೊಯಲು ಜೇನನ್ನು

ಅಣ್ಣನೆ ಕರಡಿ ಬಾವ ಬಂದವನೆ

ಅಣ್ಣನೆ ನೋಡಿಕೊಯಲು ಜೇನನ್ನು

ಅಣ್ಣನೆ ದೊಣ್ಣೀಗೆ ನಾಯಿ ಬಂದವಾನೆ

ಅಣ್ಣನೆ ನೋಡಿಕೊಯಲು ಜೇನನ್ನು

ಅಣ್ಣನೆ ಊರಿಗಾದರಿ ನಡೆಯಣ್ಣ

ಅಣ್ಣನೆ ಪೋಡಿಗಾದರು ನಡೆಯಣ್ಣ

ಜೇನು ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತು ಜೇನನ್ನು ಕೀಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಮ್ಮ ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಳೆಗಾಲ ಬಂತೆಂದರೆ ಬಹುತೇಕ ಹೆಜ್ಜೇನು ನೊಣಗಳು ತಮಗೆ ಜೇನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಳೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ವಲಸೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಏಪ್ರಿಲ್-ಜೂನ್ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜೇನುಗಳು ವಲಸೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಜೇನು ನೊಣಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮರಗಳ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನದಿಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಜೇನುಗಳು ಇಲ್ಲಿ ದಾಳಿ ಇಟ್ಟು ಗೂಡು ಕಟ್ಟುವ ಕ್ರಮ ಇವು ಇಲ್ಲಿಯ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತ.

ಜೇನು ನೊಣಗಳಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ಎಲ್ಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪುಷ್ಪರಸ ಮತ್ತು ಪರಾಗ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ವಿವಿಧ ಜಾತಿಯ ಮರಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಹೂವು ಬಿಡುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಬೆಂಡೆಮರ, ಜಾಲಿಮರ, ಸಂಪಿಗೆ, ಕವಳೆ ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಅರಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೇನು ನೊಣಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಜೇನು ಕೃಷಿಯ ಸೂಕ್ತ ಕಾಲಮಾನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಬಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಅರಣ್ಯವಾಸಿ ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಜನರು ಜೇನನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಕಾಲಮಾನಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸಮಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೇನನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಜೇನು ಇರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವ ಕಲೆ ಅವರಲ್ಲಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ

೧. ವಸಂತ ಋತುವಿನ ಆಗಮನ

೨. ಪುಷ್ಪಗಳ ಅರಳುವಿಕೆ

೩. ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

೪. ಜೇನುನೊಣಗಳ ಸ್ವರ ಬದಲಾವಣೆ

೫. ಜೇನಿನ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ವೀಕ್ಷಣೆ

೬. ಹೂವಿನಿಂದ ಹೂವಿಗೆ ಹಾರುವ ನೊಣದ ವೀಕ್ಷಣೆ

೭. ಜೇನುನೊಣಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ

೮. ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ(ಜೇನುಹುಳುಗಳ ಹಾರಾಡುವಿಕೆ)

೯. ಜೇನಿನ ಹೆಕ್ಕಿಯಿಂದ ಜೇನಿನ ವಾಸ್ತವ್ಯ ಮಾಡಿದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಜೇನಿನ ಬಗೆಗಳು: ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧದ ಜೇನುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಜೇನುಗಳಷ್ಟು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅರಣ್ಯವಾಸಿ ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಜನರು ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಜೇನುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಹೆಸರನ್ನಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ೧. ಹೆಜ್ಜೇನು ೨. ತುಡುವೆ ಜೇನು ೩. ಕೋಲು ಜೇನು ಮತ್ತು ೪. ನಸರೆ ಜೇನು ಇಷ್ಟು ಬಗೆಯ ಜೇನುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಜ್ಞಾನ ಪರಂಪರೆಯ ಮೂಲಕ ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಾರೆ.

೧. **ಹೆಜ್ಜೇನು:** ಈ ಜೇನಿನ ಹುಳುಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ದೊಡ್ಡ ಮರಗಳಲ್ಲಿ, ದೊಡ್ಡ ಬಂಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೇನುಗೂಡುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ನೊಣಗಳು ತುಂಬ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಆದರೂ ಈ ಜೇನನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಸೋಲಿಗರು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜೇನು. ಬಿಡಿಸಲು ನಾಲ್ಕು ಜನರು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ

೧. "ಹಗ್ಗ(ಉದ್ದವಾದದ್ದು).

೨. ಹೊಗೆ ಮುಂಡಿಗೆ(ಜೇನು ನೊಣಗಳನ್ನು ಚದಿರಿಸಲು ಕಕ್ಕೆಗಿಡದ ಸೊಪ್ಪು ಒಣಗಿದ ಮರದ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹೊಗೆ ಹಾಕುವರು).

೩. ಟಿನ್ ಡಬ್ಬಿ(ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು).

೪. ಬಕೇಟು(ಜೇನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಲು).

೫. ಚೂರಿ, ಕತ್ತಿ.

೬. ಬೆಂಕಿ ಪೊಟ್ಟಣ."[೨]

ಇಷ್ಟೊಂದು ಉಪಕರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಮರವನ್ನು ಏರುವ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಜ್ಞಾನ ಪರಂಪರೆ ಮೂಲಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಮರಗಳನ್ನು, ಬಂಡೆ-ಗುಡ್ಡಗಳನ್ನು ಏರಿ ಜೇನನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಬ್ಬಂಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೇನು ಬೇಟೆ: ಮರ ಏರಲು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ಹೆಬ್ಬಂಡೆಗಳ ಕೊರಳಿನಲ್ಲಿ ಜೇನು ಕೀಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಸಿದ್ಧಹಸ್ತರು. ಒಂದು ಅಡಿ ಉದ್ದದ ಎರಡು ಅಂಗುಲ ಅಗಲದ ಬಿದಿರು ದಬ್ಬೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು. ಬೇಯಿಸಿ ಹದ ಮಾಡಿದ ಕಾರಚ್ಚು ಪಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಿಗಿದು ಏಣಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಲು ಕಟ್ಟುವುದು(ಮಾಲೆ ಕಟ್ಟುವುದು) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ದಬ್ಬೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ದಬ್ಬೆಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಅಂತರ ಕೊಟ್ಟು

ಮಾಲೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ಮಾಲನ್ನು ಬೆಟ್ಟದ ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ದಪ್ಪ ಬಂಡೆ ಅಥವಾ ಮರವಿದ್ದರೆ ಮರಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಮರ, ಬಂಡೆಗಳ ಆಸರೆ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಜನ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಣಿಯ ಮೇಲಿಂದ ಒಬ್ಬ ತನ್ನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸೊಟೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಡುವಿಗೆ ಒಂದು ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಜೇನಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಬರುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಿ ತಂದಿರುವ ಸೂಟಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಜೇನುಹುಳುಗಳನ್ನು ಓಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ಸೂಟೆಗೆ ಹುಳುಗಳು ಹೋಗದೆ, ಅದು ಮುಗಿದು ಹೋದರೆ ತನ್ನ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಗ್ಗದಿಂದ ಕೆಳಗಿರುವವರ ಕಡೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸೂಟೆಯನ್ನು(ಹೊಗೆ ಮುಂಡಿಗೆ) ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಹೊಗೆ ಮುಂಡಿಗೆ: ಕಕ್ಕೆಯ ತೊಪ್ಪಲನ್ನು ಉರುವಲಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಹೊಗೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಜೇನುಹುಳುಗಳು ಚೆದುರುತ್ತವೆ. ಈ ಹೊಗೆ ಮುಂಡಿಗೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಕೇವಲ ಹೊಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜೇನಿನ ಬೇಟೆ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಸಾಧನದಿಂದ ಜೇನಿನ ಹುಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವ ನೊಣಗಳನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಕೆಳಗಡೆ ತೀಡುವುದರಿಂದ ಕಿಡಿಗಳು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಹುಳುಗಳು ಈ ಕಿಡಿಗಳನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹುಳುಗಳು ಅಲ್ಲಿಂದ ವಲಸೆ ಹೋಗಿ ಬೇರೊಂದು ಕಡೆ ಗೂಡನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಹುಳುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಓಡಿಸಿದ ನಂತರ ಹಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಪಾತ್ರೆಯೊಂದನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮಾಲು ವಣಿಯ ಮೇಲೆ ಇಳಿದವನು ಸೊಂಟದಲ್ಲಿರುವ ಕುಡುಗೋಲಿನಿಂದ ಕೊಯ್ದು ಆ ಪಾತ್ರಗೆ ಜೇನು ಕೊಡಗಳನ್ನು, ಹುಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಎಳೆಯಿರಿ ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮೇಲಿದ್ದವರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೇನನ್ನು ಬಿಡಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ತುಂಬಿ ಕಳುಹಿಸಿದ ತರುವಾಯ ಅವನು ಅದೇ ಬಿದಿರು ಮಾಲು ಏಣಿಯ ಮೂಲಕ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಒಂದೊಂದು ಜೇನುಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ಲೀಟರ್‌ಗಳವರೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೇನು ಬಂಡೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಬೆಟ್ಟದ ಬುಡದಲ್ಲಿಯೇ ತರಗುಪುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಜೇನಿರುವ ನೇರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಡು ಮೆಣಸಿನಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪು, ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ದಟ್ಟವಾದ ಹೊಗೆ ಏಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹೊಗೆಯನ್ನು ತಾಳಲಾರದೆ, ಜೇನುನೊಣಗಳು ಜೇನುಗೂಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬ ಇಳಿದು ಹುಟ್ಟು ಸಹಿತವಾಗಿ ಜೇನನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹುಳುಗಳು ಕಚ್ಚಿದರೆ,

ಹಾಗೆ ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುವ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮೈಲಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಜೇನುಹುಳುಗಳು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ನೀರು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಹುದೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬೇಟೆಯಾಡಿದ ಜೇನನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಲ್ಯಾಂಪ್ ಸೊಸೈಟಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಂದಿನಿಂದ, ವಿವಿಧೋದ್ದೇಶ ಸಹಕಾರ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿ ಬಂದ ಹಣದಿಂದ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಂದು ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದು ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ನೀತಿ-ನಿಯಮಾವಳಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಜೇನು ಬೇಟೆಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಇವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹುಲಿಯೋಜನೆಯಿಂದ ಅರಣ್ಯದ ಒಳಗಡೆ ಪ್ರವೇಶ ರದ್ದಾಗಿದೆ. ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೊರಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಮ್ಮರಗಳಲ್ಲಿನ ಹೆಜ್ಜೇನು ಬೇಟೆ: ನೀಳ ಹಾಗೂ ದಪ್ಪವಾದ ಹೆಬ್ಬಿದಿರನ್ನು ಆಯ್ದು ಅದರ ಗಿಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಕ್ಕದ ಟಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಕಂಕಿಗಳನ್ನು ಗೇಣುದ್ದವಿರುವಂತೆ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸವರಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಮರಗಳಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಾರಚ್ಚು ಪಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಆ ಬಿದಿರು ರೆಂಬೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹತ್ತಿ ಹೋಗಿ ಜೇನಿರುವ ರೆಂಬೆಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತುವಾಗಲೇ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೇನಿನ ಬಳಿಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಳಗಿರುವವರು ಆ ಹಗ್ಗಕ್ಕೆ ಸೂಟೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಸೂಟೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿ ಜೇನುಹುಳುಗಳನ್ನು ಓಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಜೇನುಹುಳುಗಳು ಹೊಗೆ ಬಂದಾಗ ಜೇನುಹುಳುಗಳು ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಜೇನಿನ ಗೂಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಅದೇ ಹಗ್ಗಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡುಗೋಲಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ತುಂಬಿ ಜೇನನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಜೇನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಅವರು ಬಳಸದೆಯೇ ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳಿಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಕುಲದ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ-ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಜೇನನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಸತ್ಕರಿಸುವ ಪರಿಪಾಟ ಈಗಲೂ ಕೆಲವೆಡೆ ಉಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಹೆಜ್ಜೇನು ಬೇಟೆಯಾಡುವವರು ಸಾಹಸ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ಹೊಂದಿದವರು ಆಗಿರಬೇಕು. ಅವರು ಬಲಿಷ್ಠ ಮರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ಏರುವಾಗ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಪಗೊಂಡ ಜೇನುನೊಣಗಳು ಅವರನ್ನು ಎಡಬಿಡದೇ ಕಚ್ಚುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಂಬೆ ಅಥವಾ ಬಂಡೆಗಳನ್ನು ಏರುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯಗಳು ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಜೇನುನೊಣ ಕಡಿತದ ಮೂಲಕ ಬಿಡುವ ವಿಷವೂ ಒಂದು ಔಷಧಿ. ಜೇನು ನೊಣದ ಮುಳ್ಳು ಮತ್ತು ವಿಷ ಊತ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಅದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಜೇನುನೊಣಗಳಿಂದ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ತುಡುವೆಜೇನು: ಈ ಜೇನಿನ ಹುಳುಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಜೇನು ಗೂಡುಗಳು ಮರದ ಪೊಟರೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಡ-ಗೆಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಜೇನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಆ ಗೂಡಿಗೆ ಕಾಡು ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಳುಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರುವವು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವು ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಜೇನು ಬಿಡಿಸುವವರನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಜೇನುಹುಳುಗಳು ಬಿಡಿಸುವವನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರೂ ಕೂಡ ಜೇನು ಗೂಡನ್ನು ಮರದ ರೆಂಬೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಜೇನುತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಬಿದಿರಿನ ಬೊಂಬಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವನು. ಈ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಔಷಧಿಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಾಟಿ ವೈದ್ಯದ ಪಂಡಿತರು ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತುಡುವೆಜೇನಿನ ತುಪ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿ ಔಷಧವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಜ್ಜೇನಿಗಿಂತ ತುಡುವೆಜೇನಿಗೆ ಬೆಲೆಯು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ಕೋಲುಜೇನು: ಬಿದಿರಿನ ಸೀಳು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೇನುಗೂಡನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ಕೋಲು ಜೇನುಹುಳುಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಿದಿರಿನ ಸೀಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೇನುಗೂಡನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಆ ಸೀಳಿದ ಜಾಗವನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕೊಯ್ದು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹುಳುಗಳನ್ನು ಜಾಡಿಸಿ ಸೀಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಕಡಿದು ಜೇನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವರು. ಈ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಲವಾರು ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು.

ಮಿಶ್ರಜೇನು: ಮರದ ಪೊಟರೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೇನು ಗೂಡು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಎಳೆಯ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಿದಿರಿನ ಕುಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೂನ್-ಜುಲೈ ಮತ್ತು ನವೆಂಬರ್-ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಈ ಜೇನು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೇನಿನ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಜೇನು ಬೇಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳು, ನಂಬಿಕೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಆಚರಣೆಗಳು

ಜೇನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಜೇನು ಬೇಟೆಗಾರ ಹಲವಾರು ನಂಬಿಕೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಗೆ, ಆಚರಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ದೈವಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದುಂಟು. "ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದುಂಟು. ಜೇನುಗೂಡಿರುವ ಮರಗಳನ್ನೇರುವಾಗ ಕಬ್ಬಿಣದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಆಯುಧವನ್ನು ಜೇನು ತೆಗೆಯುವವರೆಗೂ, ಮರಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿ ಇಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ದೈವಿಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ

ಭೂತ ಪಿಶಾಚಿಗಳಿದ್ದರೆ ಅವು ಮರದಿಂದ ದೂರ ಸರಿದು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಜೇನನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಕುಲದೇವರನ್ನು ನೆನೆದು ಮರಕ್ಕೆ ಕೈ ಮುಗಿದು ಏರುವುದುಂಟು."[೨೧] ಜೇನು ಇರುವ ಮರವೇರುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ವಿಧಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸದೇ ಆ ಮರವೇರಿದಲ್ಲಿ ಆ ಜೇನು ಹುಳುಗಳು ತಂಡೋಪತಂಡವಾಗಿ ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದು ಮರವೇರಲು ಕೊಡಲಾರವು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ಸಂಪ್ರದಾಯ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬೇಟೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಅಥವಾ ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಾಗುವ ಶಕುನಗಳಿಂದ ಬೇಟೆಯು ಲಭಿಸುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇವರಿಗೆ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಬೇಟೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಜೇನು ಕೊಯ್ಯಲು ಮರ ಹತ್ತಬೇಕಾದರೆ ಮರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ನಂತರ ಹತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೇಟೆಗೆ ಹೋಗುವ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಅವರ ಹಿರಿಯರ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ರಾಗಿ ಕಂಡರೆ ಬೇಟೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಬೇಟೆಗೆ ಹೊರಡುವಾಗ ಕಾಡಿನಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಸೌದೆ ಹೊತ್ತು ತರುವುದನ್ನು ಕಂಡರೆ ಬೇಟೆ ಲಭಿಸದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ.

ಸಂಗ್ರಹಣೆ: ಜೇನನ್ನು ಬಿದಿರಿನ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಓಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಜೇನು ಹಳೆಯದಾದಂತೆ ಸಕ್ಕರೆಯಂತೆ ಹರಳುಗಟ್ಟುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆಗದಿರಲು ಬಿದಿರಿನ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಜೇನಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ.

ಜೇನು ಬೇಟೆಯು ಸೋಲಿಗರ ಪ್ರಮುಖವಾದ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವರ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಜೇನು ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಗೆಣಸನ್ನು ಅಗೆದು ಬೇಯಿಸಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಗೆಣಸು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ರೀತಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಾವು ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೆವು ಎಂದು ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಫ ಕಟ್ಟಿದರೆ ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಫ ಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜೇನುಗೂಡುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಹುಣಸೂರು, ಹೆಗ್ಗಡದೇವನ ಕೋಟೆ, ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜೇನು ಸಂಗ್ರಹಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅರಣ್ಯದ ಕಿರು ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ 'Lamps Society' ವಿವಿಧೋದ್ದೇಶ ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳಿಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿ ಬಂದ ಹಣದಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅರಣ್ಯ ಕಾಯ್ದೆ, ಹುಲಿ ಯೋಜನೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜೇನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸರ್ಕಾರ ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ

ಮಾತ್ರ ಜೇನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದೆ. ಇವರು ಜೇನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೊಸೈಟಿಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಂದ ಹಣದಿಂದ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಜೇನು ಬೇಟೆಯಾಡುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ವರುಷದ ಎರಡು ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜೇನು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನ ಗಿಡಮರಗಳಲ್ಲಿ ಹೂವು ಅರಳುತ್ತವೆ. ಹೆಜ್ಜೇನು ಎತ್ತರವಾದ ಮರದ ಕೊಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಅದನ್ನು ಬಹಳ ಶ್ರಮ ವಹಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವರು. ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಜೇನು ಇಳಿಸುವುದು ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಮೋಜಿನ ಸಂಗತಿ. ಮರದ ಪೊಟರೆ, ಬಂಡೆಯ ಪೊಟರೆ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜೇನಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಎಷ್ಟೇ ಶ್ರಮ, ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾದರೂ ಜೇನು ತೆಗೆಯದೆ ಬರಿಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೇನು ಬೇಟೆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮ ಇವರಲ್ಲಿದೆ. ಆಯಾ ಪೋಡಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶದ ಜೇನು ಆಯಾ ಪೋಡಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾದುದು. ಬೇರೆ ಪೋಡಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜೇನು ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ಪೋಡಿನ ಜೇನಿಳಿಸುವ ಸಾಹಸಿಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪೋಡಿನವರು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜೇನುನೊಣಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಹೂಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಂಟಾನ ಬೆಳೆದಿರುವುದರಿಂದ ಹೂಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೇ, ಆಧುನಿಕ ತಳಿಗಳ ಹೂಗಳನ್ನು ಬೆಟ್ಟದ ಸುತ್ತ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೀಟಗಳ ಹತೋಟಿಗಾಗಿ ಕೀಟನಾಶಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಜೇನು ನೊಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೇ ಮೂಲಕಾರಣ. ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸೋಲಿಗರು, ಕಾಡುಕುರುಬರು, ಜೇನುಕುರುಬರು ಮಾನವ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ೪೭ ವಿವಿಧ ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು, ೯೦ ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು, ೬೦ ಜಾತಿಯ ಸೊಪ್ಪು, ಸೆದೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಸ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಜ್ಞಾನ ಉಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯಸ್ಸಾದವರವರೆಗೆ ಅವರವರ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಋತುಮತಿಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು,

ಸೊಪ್ಪು–ಸೆದೆ, ನಾರು–ಬೇರು, ಗೆಡ್ಡೆ–ಗೆಣಸು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಿ ಆದಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ವಾಯುಗುಣ ಮತ್ತು ನೀರು ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದಿವಾಸಿಗಳು ರೋಗ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ಆಹಾರದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಅಥವಾ ರಸಾಯನಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ತೀರ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ಮಾತ್ರ. ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದಾರೋ ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಣೆಗೋಸ್ಕರ ತಿನ್ನಲೇಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಂತೆಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಂತೆಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುವಂತಹವು. ಔಷಧಿ ಎನ್ನುವುದು ಆದಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದದ್ದು ಅವನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ನೀರು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಶ್ರಮ ಅವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳು, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳ, ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಇವರು ನೆಲೆಸಿರುವ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಲಂಟಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ತರಗು ಬೆಂಕಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಬೆಟ್ಟಗಳ ಸುತ್ತ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜೇನುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಿಡ, ಮಾವಿನ ಗಿಡ, ಗೆಣಸಿನಬಳ್ಳಿಗಳು ಬೆಳೆಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಅಡಿಟಿಪ್ಪಣಿ

೧. ಪ್ರಭಾಕರ ಎ.ಎಸ್(ಸಂ) ೨೦೦೬, ಆದಿವಾಸಿ ಆಖ್ಯಾನ, ಪುಟ ೨೧೨.
೨. ಅದೇ, ಪುಟ ೨೧೩.
೩. ಈರಣ್ಣ ಎಸ್. ೨೦೧೧, ಅಣಬೆ ಕೃಷಿ, ಪುಟ ೧.
೪. ಅದೇ, ಪುಟ ೨.
೫. ಅದೇ, ಪುಟ ೧೦.
೬. ನಾರಾಯಣರೆಡ್ಡಿ ಎಂ.ಎ, ೨೦೧೧, ಸುಧಾರಿತ ತರಕಾರಿ ಬೇಸಾಯ, ಪುಟ ೬೪.
೭. ನಾಚೇಗೌಡ ವಿ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಹಣ್ಣಿನ ಬೆಳೆಗಳು, ಪುಟ ೧.
೮. ಅದೇ, ಪುಟ ೨.
೯. ನಾರಾಯಣರೆಡ್ಡಿ ಎಂ.ಎ, ೧೯೯೪, ಕಿರುಹಣ್ಣುಗಳು, ಪುಟ ೫.
೧೦. ಅದೇ, ಪುಟ ೩೫೩.
೧೧. ಅದೇ, ಪುಟ ೨೩೦.
೧೨. ಶರಶ್ಚಂದ್ರ ರಾನಡೆ ಜಿ, ೨೦೦೪, ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನ ದರ್ಶನ, ಪುಟ ೨೨೮.
೧೩. ಅದೇ, ಪುಟ ೭.
೧೪. ಅದೇ, ಪುಟ ೬೨.
೧೫. ಅದೇ, ಪುಟ ೫೫.
೧೬. ನಾರಾಯಣರೆಡ್ಡಿ ಎಂ.ಎ, ೨೦೦೪, ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಮರಾಕ್ಷಿ, ಪುಟ ೨.
೧೭. ಅದೇ, ಪುಟ ೨.
೧೮. ಅದೇ, ಪುಟ ೩.
೧೯. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ(ಸಂ) ೨೦೦೫, ಹೊಸತು ವಾಚಿಕೆ, ವೈದ್ಯಲೋಕ, ಪುಟ ೮೮.
೨೦. ಅದೇ, ಪುಟ ೮೯.
೨೧. ದೇವೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ ಹಕಾರಿ, ಸಂಧ್ಯಾರೆಡ್ಡಿ ಕೆ.ಆರ್(ಸ) ೨೦೦೦, ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಂಸ್ಕೃತಿಮಾಲೆ –೨, ಗ್ರಾಮೀಣ ಬೇಟೆಗಳು ಪುಟ ೧೨೨.
೨೨. ಭೈರೇಗೌಡ ಎಂ, ೨೦೦೦, ಇರುಳಿಗರು ಜಾನಪದ ಅಧ್ಯಯನ, ಪುಟ ೧೧೬.

ಅಧ್ಯಾಯ ಆರು

ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ ಆರು

ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು

ಪ್ರವೇಶ

ಬುಡಕಟ್ಟು ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಂಶಗಳೂ ಮಿಳಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ದತಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವಿದೆ. ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ಬಳಸುವ ಸೊಪ್ಪು, ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತವುಗಳು. ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸ್ಪರ್ಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈಗಲೂ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯ ಬಹುಪಾಲು ಕಾಡಿನಂಚಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಡಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಬಳಸುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಈ ಸಮುದಾಯ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿ ಹೇಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

೬.೧. ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಭಾರತೀಯ ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಜನರು ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು, ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳಾದ ಯುನಾನಿ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ಸಿದ್ಧ ಔಷಧಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಜನರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಒಂದೊಂದು ವರ್ಗದ ಜನ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿ ಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆದಿವಾಸಿ ಮತ್ತು ಜನಪದರ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅಂದರೆ ನಾಟಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡವರು ಇರುತ್ತಿದ್ದರು. "ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರು ಆ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು

ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಔಷಧಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇಡೀ ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾಟಿವೈದ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಮಾರು ೫೦೦ರಿಂದ ೧೦೦೦ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಔಷಧವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಯಾವುದೇ ಹಣವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸದೆ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರು. ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ನೋವುಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಔಷಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು."[೧] ಇವರನ್ನು ಜನರು ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ ಪಂಡಿತರು, ನಾಡಿ ಔಷಧಿಗಾರ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಪಂಡಿತ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ವೈದ್ಯ ಎಂಬುದು ಆಧುನಿಕರು ಕೊಟ್ಟ ಹೆಸರು. ನಾಟಿವೈದ್ಯವೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸರನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ನಾಟಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಗ್ರಾಮೀಣರು ಗಾಂವಠಿಮದ್ದು, ಊರಮದ್ದು, ನಾಟಿಮದ್ದು ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ಬ್ರಿಟಿಷರ ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ Native Medicine ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು.

ರಿಚ್ ಮತ್ತು ರಿಚರ್ಡ್‌ಬೇಲ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ "ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಜನಪದ ವೈದ್ಯದ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅವರ ನಂಬಿಕೆ, ವಿಚಾರ, ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳೇ ಮೂಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮದ್ದಿಗಿಂತ ಮದ್ದುಗಾರರು ಹಿರಿಯರು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಮೇಲಿನ ಮಾತು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ್ ವೈದ್ಯ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನೆ ವೈದ್ಯವನ್ನೇ ಹೋಲುವಂತಹದ್ದು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಜಾನಪದ ವೈದ್ಯಕ್ಕೆ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅದನ್ನು ಇಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳ ಪೂರ್ವಿಕರ ಬದುಕು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾದುದರಿಂದ ಅವರು ಜೀವನಾವಶ್ಯಕತೆಗಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳೂ ಕೂಡ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿದ್ದವು."[೨] ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ಯೆ ಮಾನವನ ವಿಕಾಸದಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಚೀನವಾದುದು ಮತ್ತು ಮಾನವನೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿಬಂದಿರುವಂತದ್ದು. "ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜನಕ ಹಿಪೊಕ್ರೆಟೀಸ್, ಮಹರ್ಷಿ ಚರಕ ಆಹಾರವೇ ಔಷಧ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಡಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ, ಸುಖ, ತೃಪ್ತಿ ಎಲ್ಲಾ ಒದಗುವುದು ಆಹಾರದಿಂದಲೇ"[೩] ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಮಾನವನ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಬೆಳೆಯಿತು. 'ಆಯುರ್ವೇದದ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಒಂದು ಸಮುದಾಯದಿಂದಾಗಲೀ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುವಂತಹದ್ದಲ್ಲ. ಈ ಜ್ಞಾನಶಾಖೆಯ ಹಿಂದೆ ಹಲವಾರು ತಲೆಮಾರಿನ ಹಿರಿಯರ ಅನುಭವಗಳು ಅವಿರ್ಭವಿಸಿ ಬಂದ್ದದಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಈ ಜ್ಞಾನ ಪರಂಪರೆಗೆ ಆದಿವಾಸಿಗಳ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರವಾದುದ್ದು.

ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯಜ್ಞಾನ ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಹಿಸಿರುವ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು. ಸೋಲಿಗರ ಪಾರಂಪರಿಕ

ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಮಹತ್ವ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಸೋಲಿಗರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಅವರು ನೆಲೆಸಿರುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಆಹಾರವೇ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ "ಮಾನವ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ೪೭ ವಿವಿಧ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು, ನಿಸರ್ಗದ ಖನಿಜಗಳು, ೬೦ ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು, ೧೦೦ ಜಾತಿಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಅಚ್ಚುಗೌಡ್ರ, ಮಸ್ತಮ್ಮ, ಜಲ್ಲಮಾದಮ್ಮ, ಎದ್ದಿನ ಬಸವೇಗೌಡ್ರು ಲಕ್ಷ್ಮಣ, ಚಿಕ್ಕನಂಜೇಗೌಡ್ರು, ಮಹದೇಶ ಇವರನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ನೂರಾರು ಜಾತಿಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಐವತ್ತು ಅರವತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಹಲವಾರು ಬೇರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಿಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಂತೆಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ"[9] ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಇವರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಎನ್ನುವುದು ವೈದ್ಯದ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದದ್ದು ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ನೀರು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಶ್ರಮಗಳನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿರುವ ಸೊಪ್ಪು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.'

ದಟ್ಟವಾದ ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಈ ಸಮುದಾಯದ ಬದುಕು ನಿತ್ಯ ಸಂಘರ್ಷಮಯವಾಗಿದ್ದು, ಅವರು ಬೇಟೆ, ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು, ಜೇನು ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಾಗ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ, ಹಾವುಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ನಾಟೀ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಮರ ಹತ್ತಿದಾಗ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮರದಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ರೀತಿ ಮರದಿಂದ ಬಿದ್ದು ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ಎದ್ದಿನ ಬಸವೇಗೌಡ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಔಷಧಿಯ ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಕೋಳಿಯ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಿದಿರಿನ ದಬ್ಬೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ್ದಾಗ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ವಾಸಿಯಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನಾಟಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಸರಿಯಾದ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಪಥ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಾರದು. ರೋಗಿಯ ಹಿತಚಿಂತಕರಾದ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪಥ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಏರುಪೇರಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪಥ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಪ್ರಕೃತಿ, ಹವಾಮಾನ, ವಸ್ತುಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ. ಈ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩೦೦ ಪ್ರಭೇದಗಳ ವಿವಿಧ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳಿವೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೬೦ ಬಗೆಯ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಔಷಧಿಗಿಂತ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಲವು ಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. "ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆ, ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಚರ್ಮವ್ಯಾದಿ, ಗಂಟಲುನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಈ ಸಮುದಾಯದ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರು ಅನೇಕ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ"[೫] ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವುದು ಅಶ್ಚರ್ಯಕರವೇನಲ್ಲ. "ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಸ್ಯಸಂಪತ್ತನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡ ಆದಿಮ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ಇದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂಬ ವಿಶೇಷವಾದ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಕೂಡ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂಜಾರ್ಹ ಸಸ್ಯಗಳೆಂಬಂತೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ತುಳಸಿ, ಅರಳಿ, ಎಕ್ಕದ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಿಸಬಹುದು"[೬] ಸೋಲಿಗರ ಸಮುದಾಯದ ಅನೇಕರು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ಸೋಲಿಗ ಹುಡುಗನನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ೩೦೦ ಸಸ್ಯಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅವರು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಿಂದ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಅಪೂರ್ವ ಜ್ಞಾನ. ಸೋಲಿಗರು ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯೆಯೇ ಇದ್ದು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು ಇರುವುದರಿಂದ ಸಸ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅವರ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಮಣ್ಣಕ್ಕಿ ಎಂಬ ಚಿಕ್ಕ ಹಕ್ಕಿ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲುಂಟು. ಅದನ್ನು ಕುರಿತು ಸೋಲಿಗರು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಣ್ಣು ತೆಗೆತೆಗೆ ಮಣ್ಣಕ್ಕಿ ಮಾವಾ !
ಅರಳು ಕಾಡೆಲ್ಲಾ ಮಣ್ಣಕ್ಕಿ ಗೂಡು !
ಬೆಂಡೆ ಕಾಡೆಲ್ಲಾ ಮಣ್ಣಕ್ಕಿ ಗೂಡು
ಮತ್ತೆ ಕಾಡೆಲ್ಲಾ ಮಣ್ಣಕ್ಕಿ ಗೂಡು
ಮಣ್ಣು ತೆಗೆ ತೆಗೆ ಮಣ್ಣಕ್ಕಿ ಮಾವಾ !(ಬಸವರಾಜ ಕಾಲೋನಿ)

ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹಾರಾಡುವ ಎಲೈ ಪುಟ್ಟ ಹಕ್ಕಿಯೇ! ನೀನು ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಗೂಡುಕಟ್ಟು. ಅರಳು ಕಾಡೆಲ್ಲ ನಿನ್ನ ಗೂಡೇ ಬೆಂಡೆ ಕಾಡೆಲ್ಲಾ ನಿನ್ನ ಗೂಡೇ! ಕಾಡು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಮರಗಳ ಹೆಸರು ಕಂಠಪಾಠ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರ

ಮಕ್ಕಳು ಹಾಡುತ್ತಾ ಹಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾ ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ನೆಲೆಸಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಡ ಮರಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯದವರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧಿ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯದವರು ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಭೇದಿಗೆ: ಭೇದಿಗೆ ಸೋಲಿಗರು 'ಹೊಟ್ಟೆಕಟ್ಟೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ನೀರಿನಿಂದಾಗಿ ಭೇದಿ ಅತಿಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ನೇವೆಗೆಣಸನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಬೇಧಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಿದರೆ ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದಕ್ಕೂ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರದಿದ್ದರೆ, ಕರವಾಲೆ ಹಣ್ಣು ಗಾಂಟಿಹಣ್ಣು ಎರಡನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸೋಲಿಗರ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಕೆಂದೆ ಪಟ್ಟೆಮರದ ಚಕ್ಕೆ ಇಳಸಂಗಿಬೇರು ಎರಡನ್ನೂ ಕಲ್ಲಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಕಷಾಯ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಬೇಧಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕಾರೆಗಿಡದ ಕುಡಿಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಬೇಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಜ್ವರ: ಕೆಂದೆಪಟ್ಟೆ ಚಕ್ಕೆ, ಇಳಸಂಗಿ ಬೇರು, ಕರಡಿ ಮಾಂಸ(ಕರಡಿಯು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮಾಂಸವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು)ವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಅದರ ಕಷಾಯವನ್ನೇ ಜ್ವರ ಬಂದವರಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಜ್ವರ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಜ್ವರ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹಿತ್ತಲ ಅವರೆ, ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅವರೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕುಂಟಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅದರ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಮಲೆಮಾದೇಶ್ವರ ಬೆಟ್ಟದ ಸೋಲಿಗರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟೆಸೊಪ್ಪು: ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಹಾಕಿ ಸಾಂಬಾರು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಿದರೆ ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದರೆ: ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದರಿಂದ ವಿಷಜಂತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಔಷಧಿಯೆಂದರೆ ಟಿಂಬೆಮರದ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಬಂಡೆಯಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಅದರಿಂದ ಬಂದಂತಹ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದವರಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ ವಿಷ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೀಡಾದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸರ್ಪಗಂಧಿ ಗಿಡ: ಇದರ ಬೇರನ್ನು ಬಂಡೆಯಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಅದರ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡವರನ್ನು ಬದುಕಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೆಳುತ್ತಾರೆ.

ವಾಯುನೋವು: ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾದರೆ ಅವರೆಕಾಳು ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಯುನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಜಂತುಹುಳುಗಳ ನಿವಾರಣೆ: ಜಂತುಹುಳುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ತೊಗರಿಬೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಗಣಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಉಪ್ಪೆಸರು ಮಾಡಿ (ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ), ಆ ಸಾರನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜಂತುಹುಳುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಇಂದು ಸಹ ಜಂತು ಹುಳುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗಣಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಇವರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಶಿರಹೊನ್ನಿನ ಮರ: ಕೈಕಾಲು ನೋವಿಗೆ ಶಿರಹೊನ್ನಿನ ಮರದ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ರಾಗಿಯನ್ನು ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬೀಸಿ ಕೆಂಪುರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಶಿರಹೊನ್ನಿನ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಅದರ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೈ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೈ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸೋಲಿಗರ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.

ಭಟ್ಟ ಸೂಡ್ಲಿಯ: ತೊಗಟೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಬಂದಂತಹ ರಸವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬಂದವರಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ಸೋಲಿಗರ ನಂಬಿಕೆ.

ಲೋಳೆಸರ: ಲೋಳೆಸರ ಇದು ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ಭಾರತದೆಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಔಷಧಿ ಗಿಡವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕುಮಾರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಲೋಳೆಸರದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬುಡದಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಸುರಿಯುವ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕಹಿ ರಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಬರುವ ತಿಳಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಲೋಳೆಯಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಬೇಕಾದಾಗ ಕಿತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಲೋಳೆಸರದ ತಿರುಳನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿಂದರೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಲೊಳೆಸರ ಗಿಡವನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇವರಲ್ಲಿದೆ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳು ಬಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅವು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಲೊಳೆಸರದಿಂದ ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ದೇಹವು ತಂಪಾಗಿರಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸೋಲಿಗರ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ನೆಗಡಿ: ಲೊಳೆರಸದ ತಿರುಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿಣದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನ ಬಾಧೆಯಿದ್ದರೆ ಲೋಳೆರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು ಬೆರೆಯಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಲೋಳೆರಸ ಪಿತ್ತಶಾಮಕ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸುವಂತಹುದ್ದಾಗಿದೆ. ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ಲೋಳೆಸರದ ರಸದ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಕಿ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೆಮ್ಮು ಇರುವಾಗ ಲೋಳೆರಸದಲ್ಲಿ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಫವು ಕರಗಿ ಕೆಮ್ಮು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಪಂಡಿತರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದೆಲಗ: ಒಂದೆಲಗ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ನೀರಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಎಲೆಯಿಂದ ಈ ಸಸ್ಯ ಕಂಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಒಂದೆಲಗ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಕಾಂಡವು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಳ್ಳಿಯಂತೆ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳ ಅಂಚು ಗರಗಸದಂತೆ ಏರಿಳಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಸ್ಯದ ಎಲೆ, ಕಾಂಡ, ಬೇರು ಇಡೀ ಸಸ್ಯ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ.

'ತೊನ್ನೆ' ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಒಂದೆಲಗದ ರಸ ಅಥವಾ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಒಂದೆಲಗದ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಒಂದೆಲಗದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಜೇನುಗೂಡಿನಿಂದ ಅದರ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೇಣದಂತೆ ಉಳಿದಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಮೈ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಸೋಲಿಗರು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಒಂದೆಲಗದ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೇ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಶಕ್ತತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಬಂದ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಕಾಮಾಲೆರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸೋಲಿಗರ ನಂಬಿಕೆ.

ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಒಂದೆಲಗದ ಇಡೀ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕ್ಷೀರಪಾಕ ತಯಾರಿಸಬೇಕು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕ್ಷೀರಪಾಕವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೆಲಗದ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಪಲ್ಯ, ಚಟ್ನಿ ಸಾಂಬಾರ ಮಾಡಿ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಬೇಕು.

ಪಲ್ಯ: ಒಂದೆಲಗದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಕಾಳು ಇಲ್ಲವೇ, ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಪಲ್ಯ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಒಂದೆಗಲದ ರಸವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಟೊಮೊಟೊ ಹಾಕಿ ತಿಳಿಸಾಂಬಾರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದು ಸೋಲಿಗರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಚಟ್ನಿ: ಒಂದೆಲಗದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಒಂದೆರಡು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಬೆರೆಸಿ, ಚಟ್ನಿ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಅದು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೆಲನೆಲ್ಲಿ: ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯ ಎಲೆಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ಇದು ನೆಲ್ಲಿಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಣ್ಣುಗಳು ಚಿಕ್ಕಗಾತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದು ಅವು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಎಲೆಗಳ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಣೆಗೊಂಡಿದ್ದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಎನ್ನುವ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಕಾಮಾಲೆಗೆ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲ ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ದಶಕಗಳ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಯ, ಕಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ಜಂತು ಹುಳುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚೇಳು ಕಡಿದಾಗ ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ

ಕಾಮಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಗಿಡವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಐದು ಚಮಚೆ ರಸ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯ ಎಳೆಯ ಕಾಂಡವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದು ಬಾರಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೇ ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹಾಗೂ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಉಂಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಿಟಕೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೆಲಮಾಗಾಣೆ ಬೇರು: ಇದರ ಬೇರಿನಿಂದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕಲ್ಮಷವಿದ್ದರೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರ: ಸೋಲಿಗರು ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಒಂದನೆಯ ಜ್ವರ, ಎರಡನೆಯ ಜ್ವರ, ಮೂರನೆಯ ಜ್ವರ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದನೆಯ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಜ್ವರವು ಲಘುವಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಕಾಡಿಸದೆ ವಾಸಿಯಾಗುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ ಜ್ವರವು

ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜ್ವರದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಜ್ವರ ನಿಧಾನ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಗೊಂಟೆಕಕ್ಕೆ, ಕೆಂದೆಚಕ್ಕೆ, ಹಂದಿಬಾಣದ ಗೆಡ್ಡೆ, ಆಷಾಡಿಗೆಣಸು, ಹಿರೆಮದ್ದಿನ ಗಿಡದಬೇರು, ಇಳಸಂಗಿ ಬೇರು, ಶೆಲೆ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ರಾಗಿಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೆಂಕಿ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಆರಿದ ನಂತರ ಪೂರ್ತಿ ಮೈಕೈಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಜ್ವರ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನೇ ಎದ್ದೇಳುತ್ತಾನೆ. ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಜ್ವರವಾದರೆ ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಕಾಯಿಲೆಯು ವಾಸಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಜಂತುಹುಳುವಿನಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಡುವುದುಂಟು. ಆಹಾರದ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಉಂಟಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಜಠರ ಸಂಬಂಧಿ ಕರಳುಬೇನೆ ಉಂಟಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುವುದುಂಟು.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದರೆ ಇಟ್ಟಿ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ ಮೂರು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬೇಳೆ ಐದು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು, ಹರಳು ಉಪ್ಪು ಅರೆದು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಜೆ ತೇದು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಗಲುಶುಂಠಿ ಬೇರನ್ನು ಕಲ್ಲಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ ಅಜೀರ್ಣದಂತಾದರೆ ಸೊಗದ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಅರ್ಧಲೋಟ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಂತು ಹುಳುವಾದರೆ ಶತಾವರಿ ಬೇರು ಅಥವಾ ಕಹಿ ಶುಂಡೆ ಬೇರು ಅರೆದು ಅರ್ಧಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಂಚೆ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಒಂದು ಚಮಚ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಗಲುಶುಂಠಿ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅರ್ಧ ಲೋಟದಷ್ಟು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಟ್ಟಿ ಚಕ್ಕೆಯ ಬೇರನ್ನು ತೇದು ಕಾಲು ಲೋಟದಷ್ಟು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೆಣಸು ಅರೆದು ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟದಷ್ಟು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿ ಅಗಲುಶುಂಠಿ ಬೇರಿನ ರಸವನ್ನು ಸಹ ಕುಡಿಸುವುದುಂಟು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಯಾದರೆ ಬೂದುಗುಂಬಳ ಕಾಯಿಯ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಹಾಗೂ ತೊಂಡೆ ಗೆಣಸು ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೆಲಮಾಗಣಿ ಬೇರು ಅಥವಾ ಬಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅಗಲುಶುಂಠಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಎರಡು ಚಮಚ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಟ್ಟಿಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಇದ್ದರೆ ಮಾಗಿಳಿಬೇರು, ಬಿದಿರುಕಳ್ಳಿ ಎರಡನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಎರಡು ಚಮಚ ಒಂದು ವಾರ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳುವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ತಾಯಿಬೇರಿನ ಚಿಗುರಿನಿಂದ ಅರ್ಧ ಲೋಟದಷ್ಟು ರಸ ತೆಗೆದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲಿಂಬೆ ರಸಕ್ಕೆ ಸೋಡಾ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸುವ ಸರಳ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ನೆಲಮಾಗಣಿ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕಿರುಮುಷಿವಿಬೇರು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ: ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ರಸಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀತ, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಮೂರು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಲುಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಅರ್ಧ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕು. ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನೀಡಿದ ನಂತರ ಪಥ್ಯಾಹಾರವು ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪಥ್ಯಾಹಾರವೆಂದರೆ ಸಪ್ಪೆ ಹಾಗೂ ದ್ರವಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಐದರಿಂದ ಏಳು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವಾರ ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಯಿಲೆಯು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಮುದಾಯದವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

ಆಡು ಸೋಗೆ: ಪೊದರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಡುಸೋಗೆಯ ಗಿಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಅಂಗುಲ ಬೆಳೆದ ಬಲಿತ ಕಾಂಡವನ್ನು ನೆಡುವುದರಿಂದ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಪುನರ್ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಿಂಹಾಸ್ಯ, ವಾಸಾ, ಬಿಷಂಗ್ಮಾತಾ ಎಂಬ ವಿವಿಧ ನಾಮ ಹೊತ್ತ ಆಡು ಸೋಗೆಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲುರಿ, ಕಜ್ಜಿ ತುರಿ, ಇಸುಬು, ಬಾಯಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ಒಸರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೊಡಸಲು: ಇದು ಸಣ್ಣ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಜಂತುಹುಳ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಂದುಬಳ್ಳಿ: ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಂದುಬಳ್ಳಿ, ಸಂದಕದ ಗಿಡ, ಮಂಗಿರಬಳ್ಳಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಗಿಡವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕೈ ಕಾಲು ಸೆಳೆತದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಳಲೆಕಾಯಿ: ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಮನೆ ಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯ. ಶುಷ್ಕವಲಯದಲ್ಲಿ ಮರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಸಸ್ಯ ಎಲೆಯುದುರುವ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಔಷಧೀಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಳಲೆ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಗಂಟಲು ನೋವು ಹಾಗೂ ಉದರ ಸಂಬಂಧ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಔಷಧೀಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬಜೆ: ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ವಜಾ, ಉಗ್ರಗಂಧ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನೀರಿರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯವಿದು. ಇದನ್ನು ಅರಿಶಿಣ, ಶುಂಠಿಗಳಂತೆ ಬೇರಿನ ತುಂಡಿನಿಂದ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದು ಅತ್ಯುಗ್ರ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಶುಂಠಿ: ದಿನ ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಶುಂಠಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾದುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನ ಆಸರೆ ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮನೆ ಮುಂದೆಯೂ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಎಲೆಗಳು ಹಳದಿಯಾಗಿ ಒಣಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಗಡ್ಡೆ ಬಲಿತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅಪಾರ ಬಳಕೆಯಿರುವ ಶುಂಠಿಗೆ ನಾಗರ ವಿಶ್ವ ಔಷಧ, ವಿಶ್ವಭೇಷಜ, ಮಹಾಷಧ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ತೇಯ್ದು ಬರುವ ಗಂಧವನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಶೀತದಿಂದ ಬರುವ ತಲೆನೋವು, ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧ. ಶುಂಠಿ ಪುಡಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕುದಿಸಿ, ಅರ್ಧಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕುಡಿದರೆ ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ನೋವುಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಎರಡು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಶುಂಠಿರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಫ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರಾಣಿ: ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಿಗುವ ಗಿಡವಾಗಿದೆ. ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ನೋವಿಗೆ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಭೇದಿಗೆ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಲು ಇದರ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಿರೇಮದ್ದಿನ ಗಿಡ: ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಗಂಧಿ, ಅಂಗಾರಗಡ್ಡೆ, ಅಮಂಗರ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿತ್ಯಹರಿದ್ವರ್ಣ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಪೊದೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಬೇರಿನ ರಸವನ್ನು ಕೀಲುನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಾಗೂ ಬಲವೃದ್ಧಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಸ್ತು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟ, ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಗೆ ನಂಜಾದರೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಅತ್ತಿಮರ: ತೋಟ ಹಾಗೂ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಮರ. ಉದ್ದವಾದ ಎಲೆ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗೊಂಚಲಾಗಿ ಕಾಯಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಕೆಂಪುಸೆರಗು, ಬಿಳಿಸೆರಗು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗದೆ ಇರಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಗರಗಸೊಪ್ಪು: ಇದು ತೇವವಿರುವ ಕಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನದಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯ ಕಂಕುಳದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿಯ ಹೂವಿನಂತಿರುವ ಬಿಳಿ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಹಾಗೂ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹರಳು ಗಿಡ(ಔಡಲು ಗಿಡ): ಕನ್ನಡ ಔಡಲಗಿಡ, ಹರಳುಗಿಡ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಫಲ ಕೊಡುವ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಹಲ್ಲಿನ ನೋವಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಲಕ್ಕಿ: ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕರಿನೆಕ್ಕಿ, ನೆಕ್ಕಿಲಿ, ನೋಚಿ, ಬಿಳಿನೆಕ್ಕಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬೇಲಿ ಗಿಡವಾಗಿ ಹಾದಿಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೀಲಿ ಮಿಶ್ರಿತ ನೇರಳೆ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ತೊಡೆವಾಳಿಯಂತಹ ಚರ್ಮರೋಗ, ಮೈಕೈ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸರ್ಪಗಂಧ: ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಗರುಡ ಪಾತಾಳ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಯು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಇದು ದಟ್ಟವಾದ ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೀಜ ಬಟಾಣಿ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ರುಚಿಯು ಬಹಳ ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸರ್ಪಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವ ವಿಶೇಷ ಗಂಧವನ್ನು ಈ ಮೂಲಿಕೆ ಹೊಂದಿದೆ.

ಶತಾವರಿ: ಇದು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ, ಮರಗಿಡಗಳಿಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಳ್ಳಿ ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳ ಬಳಿ ಹೂಗಳ ಗುಚ್ಛವಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಜಂತು ಹುಳುಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ಶತಾವರಿ ಬೇರನ್ನು ತೇಯ್ದು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಧುನಾಶಿನಿ: ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇಣಿಸಿಂಗಿ, ಇಣಸಿಗಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೇರೆ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬಳ್ಳಿ. ಅಂಡಾಕಾರದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಕ್ಕೆ: ಇದನ್ನು ರಾಜದಂಡ, ಅರೆವಟ, ಕೊನ್ನೆ, ಕೊಕ್ಕೆ, ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕುರುಚಲು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಾಣಬಹುದು. ಚಿಗುರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಜೋತಾಡುವ ಹಳದಿ ಹೂಗೊಂಚಲು ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾವಿನ ವಿಷ ಇಳಿಯಲು, ಗಾಯವಾದಾಗ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕಕ್ಕೆ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಾವು ಕಡಿದವರಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತೊರೆಮತ್ತಿ: ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮತ್ತಿಮರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮರದ ತೊಗಟೆ ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಿವಿನೋವಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರೆ: ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅಚಮುಳ್ಳ, ಗಂಡುಕ, ಕೊರ್ಲ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕುರುಚಲು ಗಿಡಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಸ್ಯ. ಎಲೆಗಳ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಚೂಪಾದ ಮೊನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಣ್ಣು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಸಿರಾಗಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬಂದು ಹಣ್ಣಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಹಣ್ಣು

ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಗಿಡವು ಸಣ್ಣ ಪೊದೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ.

ತಾರೆಮರ: ಇದನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ತಾರಿ, ಸುರಹೊನ್ನೆ, ಶಾಂತಿಮರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿತ್ಯ ಹರಿದ್ವರ್ಣ ಮಲೆನಾಡಿನ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು ನೋವಿಗೆ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಚರ್ಮರೋಗ ಬಾಲಗ್ರಹವಾದಾಗ ಇದರ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಉಡಿದಾರಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ.

ತುಂಬೆ: ಒಳೆ ತುಂಬೆ, ತುಂಬೆ ಸೊಪ್ಪು ಎಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತುಂಬೆ ಗಿಡವು ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತುಂಬೆ ಹೂವು ಶಿವನ ಪೂಜೆಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಚಿಕ್ಕ ತೊಟ್ಟಿರುವ ಎಲೆ, ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬಿಳಿಯ ಹೂವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಜ್ಜಿಯಂತಹ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಲಾವಂಚ: ಕಾಡುದಪ್ಪ, ಕರಿ, ಸಜ್ಜೆಕಲ್ಲು ಮತ್ತು ಮುಡಿವಾಳ ಎಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೇರು ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೂಡ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು: ಇದರ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು (Alternanthera Sessilis.) ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಹೊನಗೊನೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಉಷ್ಣವಲಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೂ ಗೊಂಚಲಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಹೊನ್ನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಮುತ್ತುಗ: ಇದರ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು (Butea Momosperma) ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಂಡದಿಂದ ಕೆಂಪು ಅಂಟು ಒಸರುತ್ತದೆ. ಕೇಸರಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ನೋವಿಗೆ ಇದರ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ ಇದರ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಮುರಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ.

ತುಳಸಿ: ಇದರ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು Ocimum sanctum. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಮರಣ ಹೊಂದಿದವರ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿ ಸಮಾಧಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಸೋಲಿಗರು ನೆಗಡಿ ಹಾಗೂ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ನೇರಳೆ: ಇದು ನಿತ್ಯಹರಿದ್ವರ್ಣ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳು ನಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಭೇದಿಯಾದಾಗ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಹಣ್ಣು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಸಿರಾಗಿದ್ದು ಹಳದಿಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬಂದು ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಹಂದಿ ಬಾಣದ ಗೆಡ್ಡೆ: ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಒಂಟಲಿ ಗೆಣಸು, ನೇಗಿಲುಗೊನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದಟ್ಟಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಚಚ್ಚೌಕಾಕಾರದ ಕಾಂಡ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಆಕಾರದ ದಪ್ಪ ಎಲೆ, ಕಾಂಡ ಎಲೆಗಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟಕಾಯಿಯಂತಹ ರಚನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಹೂವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು ಸಂಕಟಗಳಿಗೆ ಗೆಣಸನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಾಣಂತಿ ಮಕ್ಕಳು ನಂಜಾದರೆ ಗೆಣಸನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ನೆಲಮಾಗಣಿ: ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮಾಗಳಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಬಂಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಬೆಳೆಯುವ ಭಾರಿಗಾತ್ರದ ಬಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಗುಂಡನೆಯ ಎಲೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಕಿರಿಯ ಹೂಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಬೆರಳು ಗಾತ್ರದ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರು ಇದರ ಬೇರನ್ನು ಅಗೆದು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಭೇದಿ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ, ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಜನಪದ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅದರ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮನುಷ್ಯ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣದ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜನಪದ ವೈದ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗುವಂತೆ ಆಧುನೀಕರಿಸುವುದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಪದ್ಧತಿ ಆದಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲಿಯೂ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಇಂದು ಜಾಗತೀಕರಣ, ಉದಾರೀಕರಣ, ಆಧುನೀಕರಣ, ಖಾಸಗೀಕರಣಗಳ ಭರಾಟೆಯು ಸ್ಥಳೀಯ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಘಾತ ಉಂಟು ಮಾಡಿದೆ. "ಜನಪದರು ತಮ್ಮ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಣ ಹವಾಮಾನ ಪರಿಸರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ, ಅನೇಕ ಉಪಕ್ರಮಗಳಿಂದ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳೆಂದು ನಿರಾಕರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಕಾಲದ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ನಿರಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹೊತ್ತಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ತನ್ನ ನೆಲೆಯಿಂದ ಈ ಜನಪದ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ."[2] ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸವಾಲಾಗಿರುವ ಅದೆಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಬಗೆಗೆ ಇಂದಿಗೂ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಪಲ್ಲಟಗಳಿಂದ ಹೊಸ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೂಡಾ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಗಾಳಿ, ನೀರು ಆಹಾರಗಳ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ

ಮನುಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ ಮನುಷ್ಯಲೋಕದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳ ಗುಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬುಡಕಟ್ಟು ವೈದ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಅಸಂಖ್ಯ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಇವು ಎಂತಹ ಪ್ರಯೋಜನೆ ನೀಡಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ, ಬಲ ನೀಡಿ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಹಿತಕರ ಆಹಾರವೆಂಬ ಶಬ್ದ ಬಹಳ ವಿಶಾಲ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಪ್ರಶಮನ ಮತ್ತು ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹಿತಕರ ಆಹಾರ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

೬.೨. ಪಾನೀಯಗಳು

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಎನ್ನುವಾಗ ಪಾನೀಯಗಳು ಅದರ ಭಾಗವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಜಗಿಯುವ, ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಕೆಲಸ ಇಲ್ಲ ಗುಟುಕರಿಸುವ. ಹೀರುವ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಪ್ಪರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ದ್ರವ ಆಹಾರವಾದರು ಅದೊಂದು ಪಾನೀಯ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಪಾನೀಯಗಳು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುವ ಪಾನೀಯ ವೊಂದು ಇನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ನೀರು ತನ್ನ ಸುಲಭ ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಸ್ಕರಣ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣದಿಂದ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದುಡ್ಡು ಕೊಂಡಿದೆ ದೊರೆಯುವ ಪಾನೀಯ ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಇಂದಿಗೂ ಬಹು ಜನಪ್ರೀಯ ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ ಜೋತೆಗೆ ಇತರೆ ಅನೇಕ ಪಾನೀಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಇದು ಒಂದು ಮೂಲ ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಕೂಡ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಾಗಿದೆ.

ಪಾನಕ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಎಳೆ ನೀರು ಹಾಲು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾನೀಯಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಅವರು ನೀರಿನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೋಕೋಕೋಲ ಮಿರಿಂಡಗಳು ಮದ್ಯ ಪಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು

ದೇಹ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ ಬಹುತೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದೇ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಪಾನೀಯವೆಂದರೆ ಹಾಲು ಆಹಾರವಾಗಿ ಒಂದು ಜನಪ್ರೀಯ ಮೂಲ ದ್ರವ್ಯ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಮೋಸರು ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಇವು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದ್ರವ ರೂಪದ ಬಗ್ಗೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಬೋರೆ ಹಣ್ಣಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಬೋರೆ ಹಣ್ಣು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ

ಒಣಗಿದ ಬೋರೆ ಹಣ್ಣಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಬೋರೆ ಹಣ್ಣು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ

ಭಟ್ಲೆ ಸೂಡ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಗಿಡದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಅರೆದು ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಕಶಾಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗಿತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೀಂಚಿ (ಕಲಸಿ) ಬಂದ್ದ ರಸದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಲವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕರಗಿಸಿ ಅದರುಳಕ್ಕೆ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವನ್ನು ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾನಕ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ

ಮಧ್ಯಪಾನ: ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಪಾನವು ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಿಂದಲು ಇದರ ಬಳಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಇದರ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಕಂಡದ್ದು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಏಕೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ನಾಡಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಅಷ್ಟೇನು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾಗರಿಕರಣ ಔದ್ಯೋಗಿಕರಣ ಕಾಯ್ದೆಗಳು ಬಂದಂದಿನಿಂದ ಸೋಲಿಗರು ನಾಡಿನೆಡೆಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಅನೇಕರು ಮಧ್ಯಪಾನದ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಮಧ್ಯಪಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ಸರ್ವಜ್ಞ,

ಮಧ್ಯಪಾನವ ಮಾಡಿ
ಇದ್ದುದೆಲ್ಲವ ನೀಗಿ
ಬಿದ್ದು ಬರುವವ ಸದ್ದಡಗಿ
ಸಂತಾನವೆದ್ದು ಹೋಗುವುದು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಮಧ್ಯಪಾನದಿಂದ ಸರ್ವವೂ ಹಾಳಾಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅದೊಂದು ಚಟವಾಗಿತು ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ತತ್ವವಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮುದಾಯ ಉದ್ಯೋಗ ಅರಸಿ ನಗರ

ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗೆ ಹೋಗತೊಡಗಿದಂದಿನಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ನಾಗರಿಕ ಸಮುದಾಯದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಸೋಲಿಗರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಹೋಟೇಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ದತಿಯನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಈ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಆದಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಂತೆಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಂತೆಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವು ಅವರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುವಂತಹವು. ಔಷಧಿ ಎನ್ನುವುದು ಆದಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದದ್ದು ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ನೀರು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಶ್ರಮ ಅವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು.

ಅಡಿಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

೧. ಕಲಬುರ್ಗಿ ಎಂ.ಎಂ(ಸ), ೧೯೯೪ ಸಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಿ ಪರಿಸರ ಜನಪದ ವೈದ್ಯ, ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ, ಪುಟ ೬೦.

೨. ಮಂಗಳ ಶ್ರೀಧರ. ೨೦೦೮, ಬುಡಕಟ್ಟು ವೈದ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪುಟ ೭.

೩. ಕಲಬುರ್ಗಿ ಎಂ.ಎಂ(ಸ), ೧೯೯೪ ಸಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಿ ಪರಿಸರ ಜನಪದ ವೈದ್ಯ, ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ, ಪುಟ ೭೧.

೪. ಪ್ರಭಾಕರ ಎ. ಎಸ್(ಸ), ೨೦೦೬, ಆದಿವಾಸಿ ಆಖ್ಯಾನ, ಪುಟ ೨೧೫.

೫. ಅದೇ, ಪುಟ ೪೯.

೬. ಮಂಗಳ ಶ್ರೀಧರ, ೨೦೦೮, ಬುಡಕಟ್ಟು ವೈದ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಪುಟ ೧೨೫.

೭. ಅದೇ, ಪುಟ ೩೬.

ಅಧ್ಯಾಯ ಏಳು

ಹಬ್ಬ, ಜಾತ್ರೆ ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ

೭.೧. ಹೊಸರಾಗಿಹಬ್ಬ

೭.೨. ಸೋಲಿಗರ ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬ

೭.೩. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಜಾತ್ರೆ

೭.೪. ಮಾರಿಹಬ್ಬ

ಅಧ್ಯಾಯ ಏಳು

ಹಬ್ಬ, ಜಾತ್ರೆ ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ

ಪ್ರವೇಶ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮುದಾಯವು ಅದು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ತನ್ನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಸುತ್ತಲಿನ ಮಾನವ ಸಮಾಜದ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. "ಮಾನವರು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಳೆ, ಗಾಳಿ, ಚಳಿ, ಬಿಸಿಲುಗಳೊಡನೆ ಸೆಣೆಸುತ್ತಾ ಬದುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವರು ಬದುಕಲು ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಹಮಾನವರ ಜೊತೆ ಬಾಳುವುದು ಮನುಷ್ಯನ ಗುಣ. ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಶಾಂತಿ, ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಸರ್ಗದೊಡನೆ ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪೂಜೆ, ಆರಾಧನೆ, ಅರ್ಪಣೆ ಹಾಗೂ ಬಲಿ ಮುಂತಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಿಸರ್ಗದ ಬಗೆಗಿನ ಆಶ್ಚರ್ಯ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಕ್ರಿಯಾರೂಪಗಳೇ ಹಬ್ಬಗಳಾಗಿವೆ."[1] ಹಬ್ಬಗಳು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ, ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ, ತಮ್ಮ ಪರಿವಾರ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ, ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸರಿದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೊಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದವರಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹು. "ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ಜಟಿಲ ಘಟಕವೇ ಹಬ್ಬ ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನಡೆಯುವಂತಹವು ಹಬ್ಬಗಳೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮೂಹಿಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಊರಿನ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲ ಒಂದೆ ಕಡೆ ಸೇರಿ ನಡೆಸುವುದು."[2] ಕೃಷಿಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗಾರಾಧನೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸ್ಪಷ್ಟ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದು ಅದು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಜಟಿಲವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯುಗದ ಜನರು ಆ ಕಾಲದ ಅಭಿರುಚಿ, ಮನೋಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ

ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಅವುಗಳ ರೂಪ ಸ್ವರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದುಂಟು. "ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಧಿ, ನಿಷೇಧಗಳನ್ನು, ಉಪಾಸನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದುಂಟು. ಅವುಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ವಾಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮತ, ಸಂಘಟಕರು ಮತ್ತು ಪುರೋಹಿತರು ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಿಸರ್ಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮತ್ತು ದೇವರನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಹಬ್ಬಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ"[೩] ಹಬ್ಬಗಳು ಮಾನವನ ನಿರಂತರ ದುಡಿಮೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಂಬಿಕೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಆಚರಣೆಗಳು, ದೈವಾರಾಧನೆಯ ಕ್ರಮಗಳು, ವಿಶಿಷ್ಟ ಉಟೋಪಚಾರ ಹಾಗೂ ಹಾಡು ಕುಣಿತದಂತಹ ಕಲಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಹಬ್ಬಗಳು ಆದಿಮ ಜೀವನದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರೇರಣೆಗಳಿಗೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಹಬ್ಬಗಳು ಜೀವನದ ರಸ ನಿಮಿಷಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಳಿಗೆ ತಂಪೆರೆಯುವ ಅಮೃತ ಬಿಂದುಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. "ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಬ್ಬವು ಸಂಪ್ರದಾಯವೂ ಹೌದು. ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಲೆಯೂ ಹೌದು, ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರ ಸಾಧನವಾದ ಮಾಧ್ಯಮವೂ ಹೌದು, ಹೃದಯ ಹೃದಯಗಳನ್ನೊಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಸೇತುವೆಯ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೌದು. ಅದು ಐಕ್ಯತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕಗಳ ಸಂಗಮ ಸ್ಥಾನವದು. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂವರ್ಧನೆ ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬದ ಪಾತ್ರ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ."[೪] ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮುದಾಯವು ತನ್ನ ಆಹಾರದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತನ್ನ ಅಗತ್ಯ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಾನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಹಬ್ಬಕ್ಕೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹಬ್ಬ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸವಗಳು ಒಂದು ಸಮುದಾಯ ವಂಶಪರಂಪರೆಯಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಿಂತನೆಯ ಫಲಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರದ ರೂಪಗಳು ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಹಾಗೂ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುವ ದೈವಗಳಿಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರಿಗೆ, ದೇವರಿಗೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಸಂತುಷ್ಟಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಭಕ್ತರು ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದಲೇ ದೇವರನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಾಮದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ದೈವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಕ್ತರು ತಮ್ಮ ದೇವತೆಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಬಲಿ ನೀಡಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಅರ್ಪಿಸುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಮಾತೃದೇವತೆಗಳು ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರು ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಬಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಗರ್ಭಗುಡಿಯಲ್ಲಿ

ಆದಿ ದೈವವಿದ್ದರೆ, ಹೊರಗೆ ಭೂತದ ವಿಗ್ರಹಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಮಾತೃದೇವತೆಗಳ ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಗುಡಿಯ ಮುಖ್ಯದೇವತೆಗೆ ಮರೆಮಾಡಿ ಭೂತಗಳಿಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಅರ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕ್ಷುದ್ರದೇವತೆಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದಲೇ ಸಂತೃಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಕುರಿ, ಕೋಣ, ಕೋಳಿಗಳ ಬಲಿ ನೀಡಲೇಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆ ವಿಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮದೇವತೆಗೆ ಈ ರೀತಿ ಬಲಿ ಕೊಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕೃಷಿಯ ಫಸಲು ಬಂದ ನಂತರ ಊರ ಹೊರಗಿರುವ ಮಾರಿಗುಡಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮದೇವತೆಯ ಹಬ್ಬವನ್ನಾಚರಿಸಿ ಅವಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಬಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬವು ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಈ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಬ್ಬವು ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವಂತಹದ್ದು. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ರೊಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚಾರ, ವಿಚಾರ, ನಡೆ-ನುಡಿಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬ ಆಚರಿಸಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅವರು ಬೆಳೆದ ಫಸಲನ್ನು ಅವರ ಆರಾಧ್ಯದೈವಗಳಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ದೈವಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ನಂಬಿಕೆ, ಆ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲು ನಡೆಸುವ ಆಚರಣೆಗಳು ಬಹು ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಗಳು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಆಚರಣೆಗಳು ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ನಡೆದು ಬಂದಿರುವಂತಹವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ಆಚರಣೆಗಳು ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಐಕ್ಯತೆ ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ. ಇವರು ಆಚರಿಸುವ ಕೆಲ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅವು ಮನುಷ್ಯನ ನೋವು ನಲಿವುಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಕರ್ಮ ವಿಧಿಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ದೈವಗಳನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದರೆ ಅವರು ನಂಬಿದ ಅಗೋಚರ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಮುದಾಯದ ನಂಬಿಕೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೇವ, ದೇವತೆಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅವರು ವಿಧೇಯತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ನಮ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ, ಕಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆ ದೈವಗಳಿಗೆ ಭಯಮಿಶ್ರಿತ ಗೌರವ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸೋಲಿಗರ ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರವೆಲ್ಲ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಬ್ಬ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪಾವಿತ್ರ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ದೇವರಿಗೆ ಎಡೆಯನ್ನು ಹಾಕುವವರೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಎಂಜಲು ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.

ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ದೇವರ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವ ತಮ್ಮಡಿ ಒಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಕೈಗೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವನು ಸೇವಿಸುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಬ್ಬ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಈ ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ಪಾವಿತ್ರ್ಯತೆಯನ್ನು ಮುರಿದುಬಿಟ್ಟರೆ ದೇವರು ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಂಬಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪಾವಿತ್ರ್ಯತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

೭.೧. ಹೊಸರಾಗಿಹಬ್ಬ

ಇದು ಸೋಲಿಗರು ಭೂಮಿತಾಯಿಗೆ ಗೌರವ ಅರ್ಪಣೆ ಮಾಡುವ ಪಾರಂಪರಿಕ ಹಬ್ಬವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಆಯಾ ಪೋಡಿನ ಜನರು ಸೇರಿ ಒಂದು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ದಿನದಂದು ಆಚರಿಸಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯು ಕಟಾವಾದ ಡಿಸೆಂಬರ್ ಅಥವಾ ಜನವರಿ ತಿಂಗಳ ಮಧ್ಯ ಈ ಹಬ್ಬ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಬ್ಬದ ದಿನ 'ತಮ್ಮಡಿ' ಒಂದೊತ್ತಿನಿಂದಿದ್ದು, ಬೇಯಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ಹಸಿ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಸಿಕಾಳುಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಯಮ 'ತಮ್ಮಡಿ' ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನ ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲ ಮನೆಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಮನೆಯ ಅಂಗಳವನ್ನು ಸಾರಿಸಿ, ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕಿ ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ ಅಡುಗೆ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಇದು ಹೊಸರಾಗಿ ಹಬ್ಬ. ಅದಕ್ಕೆ ಅನ್ವರ್ಥವಾಗಿಯೇ ಆ ದಿನ ಹಬ್ಬದ ವಿಶೇಷವಾದ ತಿನಿಸು ಹೊಸ ರಾಗಿಮುದ್ದೆ, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಲಸಿನ ತಾಳ್ದ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನ, ಸಾರು, ಪಲ್ಯ, ಜೊತೆಗೆ ಪಾಯಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು ಬೀಸಿ ಕಾಡಿನಿಂದ ಕಟ್ಟಿಗೆ ತಂದು ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಒಟ್ಟಿ ನಿಗಿನಿಗಿಯಾಗಿ ಕೆಂಡ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸರಾಗಿ ಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆಗೆ ಬಂದ ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರು ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಮುತ್ತುಗದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಟ್ಟಿ ಬೆಂಕಿ ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಡುವ ಮತ್ತು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ತಾಳ್ದವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪುರುಷರದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಸರಾಗಿ ಹಬ್ಬ ಒಂದೇ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಬೆಳೆಯುವ ಮೊದಲ ಫಸಲನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೂಸುಗಳು ಸಹ ತಿನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಎರಡು ವಡೆ, ಭೂಮಿತಾಯಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಬೇಕು. ಊರವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಗುಡ್ಡ ಮಾಡಿ ಎಂಜಲು ಮಾಡದೆ ಫಸಲು ಬಂದಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಬೇಕು. ೫ರಿಂದ ೬ ಕೊಳಗ ರಾಗಿಯನ್ನು ಬೀಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ತಾಳ್ದ ಮಾಡಿ ದೇವರಿಗೆ ಮುದ್ದೆ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ ಎಡೆ ಹಾಕುವರು. ಪೂಜೆ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಸಹ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಒಂದು ತಂಬಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ ಕಳಸ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಪೂಜಿಸಿ, ಹೂ ಮುಡಿಸಿ ಗಂಧದ ನಾಮ ಇರಿಸಿ, ತಮ್ಮಡಿ ಪೂಜೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ದೇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ದೇವರ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳುವರು. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೇಳಿ ಎಡೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ಬಲಸಾರಿ ವರವ ಕೊಡು ಗುರುವೆ ॥ಗೊ॥

ಗಂಡು ಗೊತ್ತಾರಿ ಉಡುರ್‍ರೈಯ

ಜೋಡುಗಳಿಯ ಉಡುರ್‍ರೈಯ

ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ

ಕಂಚಿನ ಗಂಟೆ ಡಣಿರೆಂದರೆ

ದೂಪದ ಲೋಗೆ ನಮ್ಮೆಂದ ಓ ॥ಗೊ॥

ಮೂಡಲಗಿರಿಯ ನನ್ನೊಡೆಯ ॥ಗೊ॥

ಕಾಪಿಟ್ಟು ಮಡಗು ನೀದೇವರೆಯ ॥ಗೊ॥(ಹಾಡಿದವರು: ಕ್ಯಾತಮ್ಮ ಗಂಡ ವಿಜಯಕುಮಾರ ಮಂಜಿಗುಂಡಿ)

"ಸಾವಿರ ಜಡೆಯ ನನ್ನೊಡೆಯನೆ, ಕಾಡನ್ನೆಲ್ಲ ಕಾಪಾಡುತ್ತಾ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಫಸಲು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬಂದರೆ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷವೂ ಎಡೆ ಹಾಕಿ ಪೂಜೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪತ್ತು ನಿನ್ನದೆ, ಇಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ನಿನ್ನವರೆ, ತಂದೆ, ಮರಗಿಡಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ಮರಗಳಲ್ಲಿನ ಹೂಗಳು ಬಾಡದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅರಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಜೀವರಾಶಿಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡು ತಂದೆ ಕಾಪಾಡು ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಾಪಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ವರವನ್ನು ಕೊಡು ತಂದೆ. ೧೨ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಗಂಟೆಯನ್ನು ಬಾರಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ದೇವರಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ". ಇವರು ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಟ್ಟ ಹೆಸರುಗಳು

ಕಾಟಿ – ಕಾಡೆಮ್ಮೆ – ಕಾಡಪ್ಪ

ಕಡವೆ – ಕಾಡುಬಡೆಯ – ಮುತ್ತಗಾಯ ದೇವರು

ಕೇಯ – ಕ್ಯಾತೆ ದೇವರು

ಹುಲಿ – ಹುಲೀರಪ್ಪ – ಪಡವು

ನಾಗರಹಾವು – ಸೀತಾಪತಿ

ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅರಣ್ಯದಿಂದ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ನೀಡದೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡು ಎಂದು ದೇವರಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ದೇವಸ್ಥಾನದ ಮುಂದೆ ಕುಂಬಳ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ, ರಾಗಿಮುದ್ದೆಯ ಎಡೆಹಾಕಿ, ಕೆಂಡ ಧೂಪ ಹಾಕಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 'ದೇವರೇ ಇವತ್ತಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊನ್ನಬಿತ್ತಿ ಹಸಿರು ಬೆಳೆದು ಬಿಟ್ಟು ಈ ನಿನ್ನ ಋಣ ಪಾದಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ ಕೂಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಂಜಿನಲ್ಲಿ ಭಗವಂತ ಕಾಪಾಡು. ಮುಂದಿನ ವರ್ಷವು ಇದೆ ರೀತಿ ಬೆಳೆಯು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬಂದರೆ ಇನ್ನು ೧೨ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇದೇ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದು ಹೇಳಿ ವರವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತಾರೆ.' ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆದು, ಕಾಡು ಬೆಳೆದು, ವನ ಬೆಳೆದು, ನಾಡು ಬೆಳೆದು, ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ

ತಮ್ಮ ಬೆಳೆಗೆ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಾರದು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೇವರಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸ ರಾಗಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಆಚರಣೆ ಕುರಿತು 'ಎದ್ದಿನ ಬಸವೇಗೌಡರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಹೊನ್ನ ಭಿತ್ತಿ ಚಿನ್ನಿ ಬೆಳೆದು ಮುಂದಿನ ವರ್ಷವು ಇದೇ ರೀತಿ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆದರೆ ನಾನು ನಿನಗೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಎಡೆ ಹಾಕುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ದೇವರಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.' ಧೂಪ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಗಂಧದ ಕಡ್ಡಿ ಹಚ್ಚಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಒಡೆದು, ದೇವರಿಗೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ಬೆಳೆದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ನೀಡದೆ ಮೊದಲ ಫಲವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಂಜಲು ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಹ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಯ ಮೊದಲ ತುತ್ತನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ ನಂತರ ಪೋಡಿನವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಮಟೆ, ಮದ್ದಳೆ, ತಾಳ ಯಾವುದನ್ನೂ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಅಡಗು ದೇವರು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಸವರಾಜ್ ಅವರು ಈ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಪೂಜೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಸಹ ಮಾತನಾಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಆ ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳ ನಿಶ್ಯಬ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಮೌನದಿಂದ ಪೂಜಾರಿಯು ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈತನು ಒಂದೊತ್ತಿನ ಉಪವಾಸದಿಂದಿದ್ದು ಪೂಜೆ ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಾನೆ' ಎಂದು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಸೋಲಿಗರು ಭೂಮಿತಾಯಿಗೆ ನಮನ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಾವಿರ ಜಡೆಯ ನನ್ನೊಡೆಯ
ಕಾತು ಕಾಪಾಡಿ ಮಡಗುನಯ ॥ಗೊ॥
ಈ ವರ್ಷ ನೀನು ಕಾಪಿಟ್ಟರೆ
ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಕ ಗ್ಯಾರಂಟಿಯೊ ॥ಗೊ॥
ಸಾವಿರ ಜಡೆ ನನ್ನೊಡೆಯ
ಮೊಗ್ಗು ಮೊಗರೆಲ್ಲ ನಿನ್ನದೈಯ ॥ಗೊ॥
ಕೂಸು ಕುಂಜಲ್ಲ ನಿನ್ನದೈಯ
ಕಾತು ಮಡಗನು ದೇವರಯ
ಮೊಗ್ಗಿನ ಕೊಂಬು ಮುರಿಯಾಗಿಲ್ಲ
ಹೂವಿನ ಕೊಂಬ ಬಾಡಾಗಿಲ್ಲ
ಮೊಗ್ಗು ಮೊಗರೆಲ್ಲ ನಿನ್ನದೈಯ ॥ಗೊ॥
ಸಾವಿರ ಜಡೆಯ ನನ್ನೊಡೆಯ
ಈ ವರ್ಷ ನೀನು ಕಾಪಿಟರೆ
ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಗ್ಯಾರಂಟಯೋ
ಎರಡು ಸಾರಿ ಶರಣೆಂದು ಬಿದ್ದವಯೋ

ಜನರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬಾಳಲೆಂದು ಮೌನವಾಗಿ ಶಿವನ ಮೇಲೆ ಪದ ಹಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಾಳುವಂತಹ ಸಿರಿ ಕೊಡು. ಶಿವ ಮೋಸ ಮಾಡಬೇಡ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಫಲ ಕೊಡಪ್ಪ ಭಗವಂತ, ಅಡವಿ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಕೊಂಡು ಬೇಡುತ್ತಾ, ಆನೆ ಕಾಡೊಳಗೆ ಬಂದು ಬೆಳೆದಿರುವ ಫಸಲನ್ನು ತುಳಿಯಬೇಡ ಎಂದು ದೇವರಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದೇವರಿಗೆ ರಾಗಿರೊಟ್ಟಿ ಹಲಸಿನ ತಾಳ್ದ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿ ಐದು ಕುಲದವರನ್ನು ಕರೆಯಿಸಿ, ಐದು ಬಾಳೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ತಾಳ್ದ ಐದು ಕುಲದವರಿಗೆ ಬಡಿಸಿದ್ದಾದ ನಂತರ ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಊಟವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮುದ್ದೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಬ್ಬ ಹೊಸರಾಗಿ ಹಬ್ಬವಾದರೆ, ಇವರಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮತ್ತೊಂದು ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

೭.೨. ಸೋಲಿಗರ ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬ

ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ ಹಾಗೂ ಹಬ್ಬಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ ಹಾಗೂ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಆ ಸಮುದಾಯದ ಪೂರ್ವಜರ ಬದುಕಿನ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. 'ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಕ್ರಿಯಾರೂಪಗಳೇ ಹಬ್ಬಗಳು. ನಿಸರ್ಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮತ್ತು ದೇವರನ್ನೊಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಹಬ್ಬಗಳು ಹುಟ್ಟು ಪಡೆದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಹಲವು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಮೊತ್ತ ಹಬ್ಬವಾಗುತ್ತದೆ' ನಿಸರ್ಗ ಹಾಗೂ ಕೃಷಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಬ್ಬಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವಿದ್ವಾಂಸರಲ್ಲಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವ ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಹಬ್ಬಗಳು ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದವುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧುನಿಕತೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಂಪರೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸತನ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಅರಣ್ಯವಾಸಿಗಳಾದ ಸೋಲಿಗರು ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಅನೇಕ ಆಚರಣೆ ಹಾಗೂ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯು ಮುಂದುವರೆಸಿ ಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಎಷ್ಟೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಂದರೂ ಸೋಲಿಗರು ಹಬ್ಬಗಳ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬವೂ ಒಂದು. ಸೋಲಿಗರು ಆಚರಿಸುವ ರೊಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ಪರಂಪರೆಯಿದೆ. ಈ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಇಂದಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಈ ಹಬ್ಬವು ಸೋಲಿಗರ ಸಮುದಾಯದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಹಬ್ಬ. ಈ ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬಕ್ಕೆ 'ರೊಟ್ಟಿಪರ', 'ಕೆಂಡದ ಹಬ್ಬ'ವೆಂದು ಕರೆಯುವರು. ಹೊಸದಾಗಿ ಬೆಳೆದ ರಾಗಿಯ ಒಂದು ಪಾಲನ್ನು, ಕುಂಬಳ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಬಿಟ್ಟ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದರೆ ಮುಂದಿನ ಫಲ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು

ಬೆಳೆದ ಒಂದಿಷ್ಟು ಪಾಲನ್ನು ದೇವರಿಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಆರಾಧ್ಯ ದೈವಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲ ಒಂದುಗೂಡಿ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಒಂದು ದಿನ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಕೊಂಡು ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ದಿನವನ್ನು ಸಮುದಾಯದ ಯಜಮಾನ, ಕೋಲ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಚಲುವಾದಿ ಪೋಡಿನ ಜನರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಭೆ ಸೇರಿ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಏಳು ಕುಲದವರಿದ್ದು ಶೂರರ ಕುಲದವರು ಈ ಹಬ್ಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಶೂರರ ಕುಲದ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರ ಜೊತೆಗೆ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪೋಡಿನ ಕುಲದವರೂ ಈ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇಂದು ಇತರೆ ಸಮುದಾಯದವರು ಈ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇವರು ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ರೊಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಸುಮಾರು ೨೦ರಿಂದ ೪೦ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದ ಎಲ್ಲಾ ಸೋಲಿಗರು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಮುದಾಯದವರು ಈ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಂದವರಿಗೆಲ್ಲ ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸುಮಾರು ೪೦ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳವರೆಗೆ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಹಬ್ಬದ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಯಾವ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಯಜಮಾನ, ಕೋಲ್ಕಾರ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಬ್ಬವು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಗಂಗಾಧರೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಜಡೇಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಮುಂದೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪೋಡಿನಿಂದ ಆಗಮಿಸಿದ ಸೋಲಿಗರು ಜಡೇಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಮುಂದೆ ಬಿದಿರಿನ ಕೋಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಭವ್ಯವಾದ ಚಪ್ಪರ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಪ್ಪರದ ಒಂದು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮಂಟಪದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲಂಕರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾವಿನ ಎಲೆ, ಹೂವುಗಳನ್ನು ತಂದು ಅವುಗಳಿಂದ ತೋರಣ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಚಪ್ಪರವನ್ನು ಶೃಂಗರಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೊಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸುಣ್ಣಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿ, ಇಡೀ ದೇವಸ್ಥಾನ ಹೂವು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ತೋರಣಗಳಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಬ್ಬದ ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಯಜಮಾನ ಮತ್ತು ಕೋಲ್ಕಾರ ನಿರ್ವಹಿಸುವರು. ಜಡೇಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಸಿಮೆಂಟಿನಿಂದ ಕಟ್ಟಲಾಗಿದೆ. ಈ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಗುಡಿ ಹಾಗೂ ಮುಖಮಂಟಪವಿದೆ. ಕಿಟಕಿಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದ ದಿನ ದೇವಾಲಯದ ಮುಂದೆ ಕೆಂಪು, ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಛತ್ರ ಚಾಮರಗಳನ್ನು, ಪಟಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಡಿನಿಂದ ಮರಗಳ ಸೌದೆಯನ್ನು ತಂದು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ದೇವರಿಗೆ ಎಡೆ ಹಾಕಲು ತಾವು ಬೆಳೆದ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳ ಒಂದಿಷ್ಟು ಫಲವನ್ನು ಮೊದಲು

ದೇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಎಲ್ಲ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದ ದಿನ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ರಾಗಿ, ಅವರೆ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ತಾವು ಬೆಳೆದ ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವರು. ಜಡೇಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಒಲೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅದರೊಳಗೆ ಸೌದೆಯಿಂದ ಬೆಂಕಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪೂಜಾರಿ(ತಮ್ಮಡಿ) ಉಪವಾಸ ವ್ರತ ಗೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಮಡಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಮುಂದೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಕೆಂಡದ ಒಲೆಗಳಿಗೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಅಡುಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ರೊಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಡುಗೆ ಕಾರ್ಯ ರಾತ್ರಿ ೧೦ ಗಂಟೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಸುಡಲಿಕ್ಕಾಗಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಚೌಕಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂಜಾರಿ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ಉಳಿದವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉರಿದು ನಿಗಿನಿಗಿ ಕೆಂಡವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಬ್ಬದ ಒಂದು ವಿಶೇಷತೆಯೇನೆಂದರೆ, ರಾಗಿಯನ್ನು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಲು ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಿಟ್ಟು ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಗೂಟಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಸಂಪ್ರದಾಯ.

ರಾಗಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ರೊಟ್ಟಿ ಬೇಯಿಸಲು ಹೆಂಚು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ರಾಗಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಕಲಸಿ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟಲು ಕುಳಿತವರ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟುವವರು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಎಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ರಾಗಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ತೆಳುವಾಗಿ ಅಗಲ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಮ್ಮಡಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ, ಐದು ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸುಡುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿದವರು ಆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅರಣ್ಯವಾಸಿಗಳು ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ ಬೇಯಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮೂರು ವಿಧವಾದ ಎಲೆಗಳೆಂದರೆ ಮುತ್ತುಗದ ಎಲೆ, ತೇಗದ ಎಲೆ, ಮಾಟದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಸುಡುತ್ತಾರೆ. ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮುತ್ತುಗದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸುಟ್ಟರೆ ಅದು ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹೊಸ ಪೋಡಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಈ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಟದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಡುತ್ತಿದ್ದರು. ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ತರದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಪುರುಷರೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಹದಿನೈದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಜನ ಪುರುಷರು ಸೇರಿ ಈ ಅಡುಗೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೋಲಿಗರು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಾಗಿ, ಅವರೆ, ಕುಂಬಳದಂತಹ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಹಿಂದೆ ೨ ರಿಂದ ೩ ಕ್ವಿಂಟಲ್ ರಾಗಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿ ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕೇವಲ ೫೦ ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೆ ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಕುಂಬಳದ ತಾಳ್ದ(ಪಲ್ಯ) ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದು ಕೆಲವೇ ಜನರಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಹಿರಿಯರಿಗಷ್ಟೇ ಪ್ರಸಾದದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ತಾಳ್ದಪಲ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ತಾಳ್ದ(ಪಲ್ಯ) ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮ: ಕುಂಬಳ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಂದವರು/ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವವರು ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ತಿನ್ನಬಾರದೆಂದು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ನೀಡುವ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ). ಕುಂಬಳ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಬಿಟ್ಟ ಕುಂಬಳ ಕಾಯಿಯನ್ನು ದೇವರಿಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಮುಟ್ಟುವಂತಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಈ ಹಬ್ಬದ ದಿನವೇ ಆ ಮೀಸಲು ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಕಿತ್ತು ತರುವುದುಂಟು. ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಜೊತೆಗೆ ಅವರೇಕಾಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಕಾಳು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಪಲ್ಯ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ಕುಂಬಳ ತಾಳ್ದ ಮತ್ತು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ದೇವರ ಕೋಣೆಯ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ಮುಟ್ಟುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ದೇವರಿಗೆ ಎಡೆ ಹಾಕುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕುಂಬಳದ ತಾಳ್ದ(ಪಲ್ಯ) ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ, ಟೊಮಾಟೊ ಮತ್ತು ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಇದನ್ನು ಪ್ರಸಾದವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಹುಳಿ(ಹಲಸಿನಕಾಯಿ ತಾಳ್ದ) ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮ: ಹಲಸಿನಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮಚ್ಚಿನಿಂದ ತೆಗೆದು, ಒಳಗಡೆ ಇರುವ ಭಾಗವನ್ನೆಲ್ಲ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಡು ಅರಿಶಿಣ, ಕಡ್ಲೆಕಾಳು, ಬಟಾಣಿ, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಅವರೇಕಾಳು, ಕಾರದ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸುವರು. ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ೭೫ ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟು ಪಲ್ಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಮೂರು ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಪಲ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಹಲಸಿನಕಾಯಿ ತಾಳ್ದ(ಪಲ್ಯ)ವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಈ ಪಲ್ಯ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ರಮವಿದೆ.

ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಸಾಂಬಾರು: ಹಬ್ಬದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಸುಮಾರು ೪ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಟೊಮಾಟೊ,

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಬೇಳೆ, ಕಾರದ ಪುಡಿ, ಸಾಂಬಾರಪುಡಿ, ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಕಾಡುಶುಂಠಿ, ಕಾಡು ಅರಿಶಿಣ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಾಂಬಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬೀನ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸಾಸುವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಸಾಂಬಾರು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮ: ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಕುದಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಆ ಅನ್ನವನ್ನು ಬಿದಿರಿನ ಮಂಕರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಬಸಿಯುತ್ತಾರೆ. ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸುವ ಜನರನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅನ್ನವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ಬಂದವರಿಗೆಲ್ಲ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟ ಬಡಿಸುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಪೌಳಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪೌಳಿಯು ಚೌಕಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಬಿದಿರಿನ ಬೊಂಬು ಹಾಗೂ ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪಿನ ಟೊಂಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಗಾಳಿ, ಧೂಳು, ಮಳೆಯಿಂದ ಅನ್ನವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪೌಳಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನದ ರಾಶಿಯೇ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಪಾಯಸ: ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಪಾಯಸವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಬಂದವರಿಗೆಲ್ಲ ಬಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಪಾಯಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಪಾಯಸ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇತರೆ ಸಮುದಾಯಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ನಾವೂ ಯಾಕೆ ಈ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ವಿಚಾರವೇ ಪಾಯಸದ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಸೋಲಿಗರು ಈ ಪಾಯಸವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ರವೆ, ಬೆಲ್ಲ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಡಾಲ್ಡಾ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದಾಜು ೭೫ ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟು ರವೆಯಿಂದ ಪಾಯಸ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇತರೆ ಸಮುದಾಯದವರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಹಲಸಿನ ತಾಳ್ದ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ತಾಳ್ದ ಪಲ್ಯ, ಅನ್ನ, ಸಾಂಬಾರು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಲು ರೊಟ್ಟಿ ತಾಳ್ದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದರು. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಪಾಯಸ, ಸಾಂಬಾರು ಮತ್ತು ಅನ್ನವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಬಂದವರಿಗೆಲ್ಲ ಆಹಾರ ಬಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಆಧುನಿಕತೆಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆ: ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದ ದಿನದ ಮುಂಜಾನೆ ೯ ಗಂಟೆಗೆ ಒಣಗಿದ ಮರದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ತುಂಡುಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಾಕಿ ನಿಗಿನಿಗಿ ಬೆಂಕಿ ಕೆಂಡವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಬೆಂಕಿ ಸಾಯಂಕಾಲದವರೆಗೂ ಉರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೨ ಗಂಟೆಗೆ ಸೋಲಿಗರ ಆರಾಧ್ಯ ದೈವವಾದ ಜಡೇಸ್ವಾಮಿಯು ಛತ್ರ, ಛಾಮರ, ತಾಳಮದ್ದಲೆ ಮತ್ತು ತಮಟೆಯ ಮೆರವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೋಮೇಶ್ವರ ಕೆರೆಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ(ಕಂದ್ಲಿ, ಬಿದುರಿನ ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳೇ ಜಡೇಸ್ವಾಮಿಯ ಸಂಕೇತಗಳು). ಈ ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರೆಲ್ಲರೂ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಸೋಲಿಗರ ಎಲ್ಲ ಪೋಡಿನ ಆರಾಧ್ಯ ದೈವಗಳು ಮೆರವಣಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಸೋಮೇಶ್ವರನ ಕೆರೆಗೆ ಬರಬೇಕೆಂಬುದು ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಈ ಹಬ್ಬವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಹಿರಿಯರು ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬ ನಡೆಯುವ ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಸೋಲಿಗರ ಎಲ್ಲ ಪೋಡಿನ ದೈವಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ವಾದ್ಯ ಬಾರಿಸುತ್ತ, ಮೆರವಣಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಸೋಮೇಶ್ವರ ಕೆರೆಯ ಹತ್ತಿರ ಬರಬೇಕೆಂದು ವೀಳ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಂತೆ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಪೋಡಿನ ದೇವರುಗಳು ಸೋಮೇಶ್ವರ ಕೆರೆಯ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಯರಕನದ್ದೆ ಪೋಡಿನ ಬಸಪ್ಪದೇವರು, ಕೇತಪ್ಪ, ದೊಡ್ಡ ಸಂಪಿಗೆದೇವರು ಹೀಗೆ ಸೋಲಿಗರ ಎಲ್ಲ ದೈವಗಳು ಸೋಮೇಶ್ವರ ಕೆರೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ತಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಆ ಎಲ್ಲ ದೈವಗಳಿಗೆ ಪೂಜೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸೋಲಿಗರ ದೇವರುಗಳ ಮೆರವಣಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಸಪೋಡಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಸೋಲಿಗರ ನಾಲ್ಕು ದೈವಗಳು ಬಂದು ಸೇರಿದ್ದವು. ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆ ದೇವರ ಪಟಗಳು ಸಹ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಹೂವುಗಳಲ್ಲದೇ ಚೆಂಡುಮಲ್ಲಿಗೆ, ಹೊಂಬಾಳೆಯಿಂದ ಸೋಲಿಗರ ಎಲ್ಲ ದೈವಗಳಿಗೆ ಜಡೇಸ್ವಾಮಿಯ ಪೂಜಾರಿಯು ವಿಭೂತಿ ಹಚ್ಚಿ, ಪೂಜಿಸಿ ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೂಜಾರಿಯು ಬಾಯಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡದೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದು ಇಲ್ಲಿಯ ವಿಶೇಷ. ಬಾಯಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಗುಳು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಅದು ದೇವರಿಗೆ ಸಿಡಿದು ಮೈಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಅಪವಿತ್ರ ಆಗಬಾರದು ಮತ್ತು ದೇವರ ಕಂಗೆಣ್ಣಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬಾರದು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ.

ಸೋಲಿಗರ ಪೂಜಾರಿಯು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕಾಡಿನ ಹೂವುಗಳನ್ನು, ಹೊಂಬಾಳೆ, ಮಲ್ಲಿಗೆಹೂವುಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಏರಿಸಿ, ದೇವರ ಮುಂದೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಇಟ್ಟು, ಧೂಪ ಹಾಕಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಒಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಭಕ್ತರೆಲ್ಲರೂ ಆ ದೈವಗಳಿಗೆ ಕೈಮುಗಿಯುತ್ತಾರೆ. ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪೂಜೆಯಾದ ನಂತರ ಕೆರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪವಾಡ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜಡೇಸ್ವಾಮಿಯ ಪೂಜಾರಿಯು ಕಂದ್ಲಿಯಿಂದ (ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಯುಧದಂತಹ ಆಯುಧ) ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಪವಾಡಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ದೇವರು ಪೂಜಾರಿಯ ಮೈಮೇಲೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಭಕ್ತರು ದೇವರ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಕೈಮುಗಿದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜಡೇಸ್ವಾಮಿಯ ಪೂಜಾರಿ

"ನೀವು ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇರುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಕೆರೆಯಿಂದ ದೇವರುಗಳ ಮೆರವಣಿಗೆ ಮುಂದೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮದೇ ವಾದ್ಯಗಳ ಧಾಟಿಯಲ್ಲಿ ತಮಟೆ, ಡೋಲು, ಸಮಾಳ, ತಾಳಗಳಿಂದ ಶಬ್ದ ಹೊರಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲರೂ ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಣಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಒಂದು ನೃತ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಕೆರೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಗೆಪೂಜೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ತಂಬಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿ ಕುಂಭ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ, ಹೂವು, ಹೊಂಬಾಳೆಯಿಂದ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಪೂಜಾರಿಯ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕುಂಭವು ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಬ್ಬವು ಭೂಮಿತಾಯಿಗೆ ಅರ್ಪಣೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ. ಪೂಜಾರಿಯ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ದೈವಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ದೇವರುಗಳು ಮೆರವಣಿಗೆಯ ನಡುನಡುವೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಆರ್ಭಟಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ರಭಸವಾಗಿ ಓಡುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ದೇವರುಗಳನ್ನು ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ತಡೆದು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಕೆಲ ಸೋಲಿಗರ ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು ಬರುವುದುಂಟು. ಮೆರವಣಿಗೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಗ್ಗ(ಕಗ್ಗ ಎಂದರೆ ದೇವರ ಸ್ತುತಿ ಮಾಡುವುದು)ಹಾಡುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದೇವರಿಗೆ ಸಂಧಾನದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಗ್ಗ ಹಾಡುವ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ದೇವರ ಸ್ತುತಿಗಳನ್ನು ಹಾಡುವವನ ಕೊರಳಿನಲ್ಲಿ ಹೂವಿನ ಹಾರ ಹಾಗೂ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬೆತ್ತವಿರುತ್ತದೆ. ಕಗ್ಗ ಹಾಡುವವರು ಒಂದೊಂದು ಸಲ ದೇವರನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ "ದೇವರ ಮಂತ್ರ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೆರವಣಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇವರು ನಡೆದುಬರುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಿಯಾದ ಸೀರೆಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಹಾಸುತ್ತಾರೆ. ಮೆರವಣಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ.

ಸೋಲಿಗರ ದೇವರ ಮೆರವಣಿಗೆ ಸೋಮೇಶ್ವರ ಕೆರೆಯಿಂದ ಜಡೇಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರುವ ವೇಳೆಗೆ ಸಂಜೆ ೫ ಗಂಟೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಜಡೇಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಮುಂದೆ ಬೆಂಕಿ ಕೆಂಡಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಚೌಕಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಜಡೇಸ್ವಾಮಿ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹೇಳಿ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ವಿಭೂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಮಾಡಿ ಬಂದವರು ದೇವರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಅವರನ್ನು ಬೈಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು "ನೀನು ದಾರಿಯನ್ನು ತಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ ನನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೋ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧು-ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ಬಂದು ಸೇರುವುದುಂಟು. ಇವರು ಸಹ ಕುಣಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ದೈವಗಳು ಶ್ರೀ ಗಂಗಾಧರಪ್ಪನ ಗುಡಿಯ ಸುತ್ತ ಮೂರು ಸಲ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಜಡೇಶ್ವರಸ್ವಾಮಿಯ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕಿ ಬೆಂಕಿಕೆಂಡ ತುಳಿಯಲು ಬರುತ್ತಾರೆ. ದೇವರುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡ ಪೂಜಾರಿಗಳು ಆವೇಶಭರಿತರಾಗಿ, ರಭಸದಿಂದ ಬೆಂಕಿಕೆಂಡವನ್ನು ತುಳಿಯುತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದಾದ

ನಂತರ ಒಂದೊಂದು ದೇವರಿಗೆ ಬೆಂಕಿಕೆಂಡ ತುಳಿಯಲು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಂಡ ತುಳಿದ ದೇವರು ಜಡೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮಿಯ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ದೇವರನ್ನು ಹೊತ್ತವರಿಗೆ, ಛತ್ರ, ಚಾಮರ, ಬಾವುಟಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಂಡವನ್ನು ತುಳಿಯಲು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ದೈವಗಳು ಕೆಂಡ ತುಳಿದು, ಜಡೇಸ್ವಾಮಿ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಬೆಂಕಿಕೆಂಡ ತುಳಿಯುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಭಕ್ತರು ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದ ಮಳೆ ಬೆಳೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ದೇವರು ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದ ಮಳೆ ಬೆಳೆ, ರೋಗ ರುಜಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡುವರು. "ಮಳೆ ಬೆಳೆಗಳು ಈ ವರ್ಷ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆಗಳು ಸಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಭಕ್ತರು ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ದೇವರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದೇವರು "ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ. ನಿನಗೆ ಭಯವೇಕೆ? ನನಗೆ ನೀನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆದುಕೋ" ಎಂದು ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡುವರು. ಎಲ್ಲ ದೇವರಿಗೆ ಎಡೆ ಹಿಡಿದ ನಂತರ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಪ್ರಸಾದ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಸೋಲಿಗರು ಅಂದು ರಾತ್ರಿ ಜೋಗಿ(ಹಾಸ್ಯಗಾರ) ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಗೋರುಕನ ಕುಣಿತವನ್ನು ಕುಣಿಯುವಾಗ ಜೋಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕುಣಿಯುತ್ತಾನೆ. ಚೌಕಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಈ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಡಿದು ಗೋರುಕನ ಕುಣಿತ ಕುಣಿಯುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಲು ಕುಳಿತಿರುವವರ ಮೂಗಿಗೆ ಈ ಜೋಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಿವಿಯುತ್ತ ಕುಣಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೋಲು ಹಾಗೂ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುವುದೇ ಈತನ ಕೆಲಸ. ಮಲಗಿರುವ ಜನರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಜೋಗಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಡಿದು ಕುಣಿಯುವುದು ಇಲ್ಲಿಯ ವಿಶೇಷ. ಕೆಲವು ಹುಡುಗರು ಬಿಸ್ಕತ್ ಹಾಗೂ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಜಗಳಗಳು ನಡೆಯುವುದುಂಟು. ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಇಷ್ಟವಾದ ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯರು ಪೋಡಿನಿಂದ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗುವುದುಂಟು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಕರೆತಂದು ಕಳಸಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾಡಿ ಮದುವೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸ ಪೋಡಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಸಿದ ಎರಡು ಜೋಡಿಗಳು ಓಡಿ ಹೋಗಿ ನಂತರ ಬಂದು ಹಿರಿಯರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಈ ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಯುವಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಗೋರುಕನ ಪದ್ಯ ಹಾಡುತ್ತ ಕುಣಿಯುತ್ತಾರೆ. ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಹಾಡು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ತಮ್ಮ ದೈವದ ಮೂಲ ನೆಲೆಯಾದ ದೊಡ್ಡ ಸಂಪಿಗೆಯನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾ...

ದೊಡ್ಡ ಸಂಪಿಗೆ ನನ್ನೊಡೆಯ
ದೊಡ್ಡ ಸಂಪಿಗೆ ನಿನ್ನೊಡೆಯ
ಗೋರು ಗೋರುಕ ಗೋರುಕನ
ಕಾತು ಕಾಪಾಡಿ ಮಡಗುನಯ್ಯ ॥ಗೊ॥
ಕೂಸು ಕುಂಜಿಲ್ಲ ನಿನ್ನಿದೆಯೋ

ಹಾಸುಮೊರೆಲ್ಲ ನಿನ್ನ ದೈಯ್ಯೋ ॥ಗೊ॥
ಕಾತು ಕಾಪಾಡಿದೆ ಮಡಗುನಯ್ಯ
ಹೂವಿನ ಕೊಂಬು ಬಾಡಾಗಿಲ್ಲ ॥ಗೊ॥
ಮೊಗ್ಗಿ ಕೊಂಬು ಮರಿಯೋಗಿಲ್ಲೆ
ಕಾತು ಕಾಪಾಡಿ ಮಡಗುನಯ್ಯ ॥ಗೊ॥
ಸೇಬಿನ ಕೋಬೆ ಸೇಬಿನೊವ್ವೆ
ನೀ ಯಾವ ಮಳೆಕಾ ತಾನೆ ಜೆಲ್ಲೆಂದೆಯೋ ॥ಗೊ॥
ಹರಕು ಮಳೆಕಾ ತಾನೆ ಜಲ್ಲೆಂದೆಯೋ
ಯರಕಿನ ಗದ್ದೆ ಯರಕಿನೊವ್ವೆ
ನೀ ಯಾವ ಮಳೆಕಾ ತಾನೆ ಜಲ್ಲೆಂದೆಯೋ ॥ಗೊ॥
ಮಣ್ಣುತಗೆ ತಗೆ ತಗೆ ಮಣ್ಣಕ್ಕಿ ಮಾಮ
ಅರಳು ಕಾಟೆಲ್ಲ ಮಣ್ಣಕ್ಕಿ ಗೂಡು
ಮಣ್ಣು ತಗೆ ತಗೆ ಮಣಕ್ಕೆ ಮಾಮ
ದಾರಿ ಕಾಟೆಲ್ಲ ಮಣ್ಣಕ್ಕಿ ಗೂಡು
ಮಣ್ಣು ತಗೆ ತಗೆ ಮಣ್ಣಕ್ಕಿ ಮಾಮ
ಗೀಕು ಮಕ್ಕನ ರಾಗಿಯಾರ
ಕೇರದು ನಮ್ಮ ರಾಗಿಯಾರ
ಗೀಕು ಮಕ್ಕಿನ ರಾಗಿಯರ ॥ಗೊ॥
ಅವರೆ ಮಾರಿದ ತಾಮರ ದುಡ್ಡೆ
ಕೋಟು ಜೇಬಿಂದ ನೆಗೆದು ಬಾ ದುಡ್ಡೆ
ಹಾರಿ ಬಾ ದುಡ್ಡೆ ನೆಗೆದು ಬಾ ದುಡ್ಡೆ
ತೊಗರಿ ಮಾರಿದ ತಾಮಾರೆ ದುಡ್ಡೆ
ಗೊಂಡೆ ಚೀಲದಿಂದ ಹಾರಿ ಬಾ ದುಡ್ಡೆ
ನೆಗೆದು ಬಾ ದುಡ್ಡೆ ಹಾರಿ ಬಾ ದುಡ್ಡೆ
ಜೋಳ ಮಾರಿದ ತಾಮರ ದುಡ್ಡೆ
ಸಿಕ್ಕಿ ಚೀಲದಿಂದ ನೆಗೆದು ಬಾ ದುಡ್ಡೆ
ಹಾರಿ ಬಾ ದುಡ್ಡೆ ನೆಗೆದು ಬಾ ದುಡ್ಡೆ
ರಂಗನ ಗಿರಿ ರಂಗಯ್ಯನೆ
ಬೆಳ್ಳಿಯ ನಾಮದ ರಂಗಯ್ಯನೆ ॥ಗೊ॥
ಗೋರು ಗೋರುಕ ಗೋರುಕನ
ಗೋರು ಗೋರುಕಾ ಗೋರುರುಕಾನ
ನನ್ನಂಥ ಘಟ ನೋಡಿದರೆ

ಗೋರು ಗೋರುಕ ಗೋರುಕನ
ತಲೆ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕೊಂಡಳೆ
ಗೋರು ಗೋರುಕ ಗೋರುಕನ
ಆಳಾದ ಘಟ ನೋಡಿದನಲ್ಲೆ
ನಾಳೆನ್ನ ಮೂರು ಕಂಡೆವಳೆ
ಗೋರು ....
ಇಂದಿನ ಸುರೆ ನಾಳೆಲ್ಲೆಯ
ಕೊಳಕೆಗೊಟ್ಟೆ ಕುಳಿಕಾನ
ಕೊಳೆಯ ಕಾಟ ನೋಡಿನಲ್ಲೊ
ಮಣ್ಣಿನ ಗು ಡ್ಡೆ ತಾರೆಲ್ಲೆಯೇ
ನಿತಿನ ಗುಡ್ಡೆತಾರೆಲ್ಲಿಯೇ
ಗೋರು ....
ಮಳಾಕ್ಕಾ ಊರ ಇಟ್ಟ ಜಾಲ
ಮಳಾ ಊರ ಇಟು ಜಾಲವೆಯೇ
ಗೋರು ಗೋರುಕ ಗೋರುಕನ
ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಡೆರೆನ್ನದೆ ಹೂವೆ
ಗೋರು ಗೋರುಕ ಗೋರುಕನ
ಅಡ್ಡಕ್ಕೆ ಕೈ ನಡೆದೆನ್ನಾ
ಅಳಗದ್ದೆ ಇಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿರೆ
ಹೇಳಿದ ಮಾತಾನು ಹೇಳಿದರೆ
ಹೇಳಿದ ಮಾತನು ಹೇಳಿದರೆ
ಗೋರು ಗೋರುಕ ಗೋರುಕನ

ಸೋಲಿಗರ ಅರಾಧ್ಯ ದೈವ ದೊಡ್ಡ ಸಂಪಿಗೆ. ಈ ದೈವವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡುವುದು ಕಾಣಬಹುದು. ಗಿಡ, ಮರ, ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿ, ಆಹಾರ, ಮಳೆ, ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹಾಡುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹಾಡುತ್ತಾರೆ. ನೃತ್ಯ ಕಂಡು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಇಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗುವುದುಂಟು.

ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ನರ್ತನವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ಇಬ್ಬರು ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಂದ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋದಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಉಯ್ಯಾಲೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಾಡುಂತಹ ಹಾಡು ಬಹಳ ಮನಮೋಹಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜೂಜಿನ ಬೋರೆಯಲಿ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಗುಂಡಿಯಲಿ
ಜೂಜಾಲಿ ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ ಕೇಳಯ ರಾಜ

ಜೂಜಾಲಿ ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ
ನಾನು ಅತ್ತೆಯ ಮಗಳು
ನೀನು ಮಾವನ ಮಗನು
ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಚಂದಾಕಾಣೆ
ಕೇಳಯರಾಜ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಚಂದಾ ಕಾಣೊ
ಜೂಜಿನ ಬೋರೆಯಲಿ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಗುಂಡಿಯಲಿ
ಜೂಜಾಲೆ ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ ಕೇಳಯರಾಜ
ಬೆಂಡೆ ಮಂಚಕ್ಕೆ ಬಾರೋ
ತೂಗು ಮಂಚಕ್ಕೆ ಬಾರೋ
ಇಬ್ಬರುವೆ ತೂಗಾಡೋಣ
ಕೇಳಯ ರಾಜ ಇಬ್ಬರುವೆ ತೂಗಾಡೋಣ ಜೂಜಿನ ಬೋರೆ
ಹಾರಿದ ಪಾರಿವಾಳ ಓಡಿದೆ ಪಾರಿವಾಳ
ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ನಾ ಬಂದೆನು
ಕೇಳಯ ರಾಜ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು
ನಾ ಬಂದೇನು ಜೂಜಿನ ಬೋರೆ
ಹಾಲು ಜೋಲದ ಮರ
ಸಾಲು ಮತ್ತಿಯ ಮರವೆ
ಕೇಳಯ ರಾಜ ಸಾಲು ಮತ್ತಿಯ ಮರವೆ ಜೂಜಿನ ಬೋರೆ

ಇಂದು ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬ ಆಧುನಿಕತೆಗೆ ಮುಖಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ವಿವಿಧ ಆಧುನಿಕ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಗೋರುಕನ ಹಾಡು ಹಾಡುತ್ತಾ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಹಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಆರಾಧಿಸುವ ದೈವ, ಪ್ರಾಣಿ, ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪಾಲಂಕಾರ ಹಾಗೂ ಧ್ವನಿವರ್ಧಕಗಳ ಬಳಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸೋಲಿಗರ ಯುವಕರು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಹಾಡುಗಳು, ಆಧುನಿಕ ತಮಟೆಗಳು ಬಂದು ಸೇರಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಸೋಲಿಗರು ಆಚರಿಸುವ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕತೆ ಎರಡರ ಛಾಯೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

೭.೩. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಜಾತ್ರೆ

ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಸೋಲಿಗರು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಜಾತ್ರೆ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಲಸೆ ಹೋದವರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಪೋಡುಗಳಿಗೆ ವಾಪಸ್ಸಾಗಿ ಜಾತ್ರೆಯ ದಿನ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಲೆಯಮಹದೇಶ್ವರನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಸೋಲಿಗರು ಸಹ ಶ್ರೀಮಾದೇಶ್ವರನ ಜಾತ್ರೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಆಗಮಿಸಿ ಭಯ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ

ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಸೋಲಿಗರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಜಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಪೋಡುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ವಾಸಮಾಡಿ ಸಮುದಾಯದವರೊಂದಿಗೆ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಕೆಲಸ ಅರಸಿಕೊಂಡು ವಲಸೆ ಹೋಗುವುದುಂಟು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ಜಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಿ ತಮ್ಮ ಆರಾಧ್ಯ ದೇವರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ದೇವರ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಪ್ರತಿಫಲ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳ ಜಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ, ಸಹಕಾರ, ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ಬೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಬಿಳಿಗಿರಿ ರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಜಾತ್ರೆಯು ಸೋಲಿಗರ ಅಧೀನದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಗರೇ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಈ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಜಾತ್ರೆಯ ಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಆರಾಧನೆಯನ್ನು ಪುರೋಹಿತರೇ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಜಾನಪದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾದೆಯಿದೆ. 'ಹಬ್ಬದೂಟ ಚಂದ, ಜಾತ್ರೆ ನೋಟ ಚಂದ' ಈ ಗಾದೆಗೆ ಪೂರಕವೆಂಬಂತೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಹಬ್ಬಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. "ಜಾತ್ರೆಯೆಂದರೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜನಪದ (Folk group)ವೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೈವವೊಂದಕ್ಕೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪೂಜೆ ಪುರಸ್ಕಾರದ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ 'ಜಾತ್ರೆ' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಜಾತ್ರೆಗಳು ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಜಾತ್ರೆ, ಉತ್ಸವ, ಹಬ್ಬಗಳು ಸಮಾಜದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ದೇವತೆಗಳ ಸಂಪ್ರೀತಿಗಾಗಿ, ಜನರ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ, ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಚಾರ. ಜಾತ್ರೆಗಳು ಒಂದು ಕಡೆ ಸಂಭ್ರಮ ಮೂಡಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಹಬ್ಬದ ವಾತವರಣ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ."[೮] ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿಯ ಜಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಆತನ ಆರಾಧನೆಯನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಅತ್ಯಂತ ಪೂಜ್ಯನೀಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಭಾವನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಅವರಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ಈ ದೈವದ ಆರಾಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಜಾತ್ರೆ ನಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿರುವ ಐದು ಕುಲದವರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಕುಲದವರು ಒಂದೊಂದು ಕೆಲಸ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಐದು ಕುಲದವರ ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿರುತ್ತವೆ.

೧. ಸಳಕರಕುಲ – ಯಜಮಾನ

೨. ಹಾಲರಕುಲ – ಮಣೆಗಾರ

೩. ತೆನೆರಕುಲ – ಪಟ್ಟಗಾರ

೪. ಸೂರಿರು ಕುಲ – ಚಲುವಾದಿ

೫. ಬೆಳ್ಳರಕುಲ – ಕೋಲುಕಾರ

ಬಿಳಿಗಿರರಂಗನ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಇವರನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೊಂದು ಕುಲದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಜಾತ್ರೆಯ ಕೊನೆಯ ದಿನ ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಯಜಮಾನ, ಕೋಲುಕಾರ, ಚಲುವಾದಿ, ಪಟ್ಟಗಾರ, ಮಣೆಗಾರರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಬಿಳಿಗಿರಿ ರಂಗಸ್ವಾಮಿಯ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ ಸಮುದಾಯದವರು ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಐದು ಜನರಿಗೆ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೂವಿನ ಹಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ ಯಜಮಾನನಿಗೆ ಕುಸುಮಾಲದೇವಿಯ ಮುದ್ರೆ, ಉಂಗುರ ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಯಜಮಾನ ಉಂಗುರ ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಆ ದಿನ ಕೋಳಿ ಕುಯ್ದು ಪೂಜೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಯಜಮಾನ ಉಂಗುರವನ್ನಿಟ್ಟು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿಯ ಚಿಕ್ಕಜಾತ್ರೆ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗತ್ತದೆ. ಆ ದಿನ ಸೋಲಿಗರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕುವರು. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ ಕಾಪು ಆಚರಣೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೂದಿಯನ್ನು ನಡೆದಾಡುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೂರು ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಆ ಗೆರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಡಿನ ಹೂವು ಹಾಗೂ ಗಿಡದ ತೊಪ್ಪಲುಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳು ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಇವರ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ಸೋಲಿಗರು ಈ ಆಚರಣೆಗೆ 'ಕಟ್ಟುಕಾವಲು ದಿನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಗೆಣಸನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಕಾರ್ಯವೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೋಲಿಗರ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಆ ದಿನ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಅಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜನವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತೋಟಂಬು ಗೆಣಸು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಈ ಗೆಣಸುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲ ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಈ ತೋಟಂಬು ಗೆಣಸನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಮನೆಯ ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಗೆಣಸನ್ನು ಅಗೆದು ಅದನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಆ ದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸೋಲಿಗರು ತಿನ್ನಲೇಬೇಕೆಂಬುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಒಂದು ಕಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ದಿನ ಕುಸುಮಾಲೆ ದೇವಿಯು ಆಹಾರದ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಾಗಿ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗೆಣಸನ್ನು ಮೂಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂಟೆಯನ್ನು

ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ದಾಸಯ್ಯನ ವೇಷದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಕುಸುಮಾಲೆ ದೇವಿ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊರೆಸು ಎಂದು ದಾಸಯ್ಯನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ದಾಸಯ್ಯ ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದಾದರೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗಲೇ ದಾಸಯ್ಯ ನೋಡಲು ಬಹಳ ವಯಸ್ಸಾದವನಂತಿರುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಕೆಲಸವಾದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ತಿಳಿದ ಕುಸುಮಾಲೆ ಅವನ ಮಾತಿಗೆ ಒಪ್ಪುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಒಪ್ಪಂದದ ಮೇರೆಗೆ ಹೊರೆ ಹೊರೆಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ದಾಸಯ್ಯ ತನ್ನ ವೇಷ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನರಿತ ಕುಸುಮಾಲೆಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರಂಗಸ್ವಾಮಿಯು ಮಾರುವೇಷದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಕುಸುಮಾಲೆ ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೂ ರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಕುಸುಮಾಲೆಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕುಸುಮಾಲೆಯ ತಂದೆ ಇವರಿಬ್ಬರ ಮದುವೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಘಟನೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಕುಸುಮಾಲ ದೇವಿಗೆ ತೋಟಂಬು ಗೆಣಸಿನ ಎಡೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಸೋಲಿಗರೆಲ್ಲ ಆ ದಿನ ಗೆಣಸು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಕುಸುಮಾಲೆಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಭಾವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸೋಲಿಗರು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನನ್ನು ಪೂಜ್ಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತೇರು ಕಟ್ಟುವುದು: ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೇರನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಕಾಯಕವನ್ನು ಪುರಾಣಿ ಪೋಡಿನ ಸೋಲಿಗರು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಾತ್ರೆ ಆರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿದಿರಿನ ಬೊಂಬುಗಳನ್ನು ತಂದು ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೇರನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿಯ ಜಾತ್ರೆ ಸಂಕ್ರಮಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಈ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಪೈರು ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿನ ಕೋಲುಗಳನ್ನು, ಭತ್ತದ ತೆನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ತೇರಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ತೇರನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಸಿಂಗರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಇವರು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಇಂದಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸೋಲಿಗರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಭಾವನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅವರು ದೇವರ ಸೇವೆ ಎಂದು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ನಮಗೆ ಭಾವ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನೆದೇವರು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಆರಾಧ್ಯದೈವ ಈ ಕಾಯಕವನ್ನು ದೇವರು ನಮಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪೂಜನೀಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಿದಿರಿನಿಂದ ತೇರನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಳಸ ಇಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪುರೋಹಿತರಿಗೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡಲು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ, ಕುಂಕುಮ, ಊದುಬತ್ತಿ, ಅಕ್ಕಿ, ವೀಳ್ಯೆದೆಲೆ, ಅಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಪೂಜೆಗಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಸೋಲಿಗರೇ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪುರೋಹಿತರು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ದೇವರಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರಥದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿಯ ಉತ್ಸವಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಇಡುವ

ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತರ ಉದ್ಘೋಷಗಳನ್ನು ಕೂಗುತ್ತಾರೆ. ಶಂಖ ಜಾಗಟೆಗಳ ಶಬ್ದ ಗಗನವನ್ನೇ ಮುಟ್ಟುವ ಹಾಗೆ ಝೇಂಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಮೀನಲಗ್ನದ ಶುಭಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ವಜಾರೋಹಣವಾದ ನಂತರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನೆತ್ತಿಗೇರಿದ ವೇಳೆ ಗರುಡ ಬಂದು ಹೋಗುವವರೆಗೆ ರಥೋತ್ಸವವು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಗರುಡ ಬಂದರೆ ಅಥವಾ ಬರುವುದೆಂದರೆ ಬಿಳಿಗಿರಿಯ ರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಬಂದು ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದು ಭಕ್ತರ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಗರುಡ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದನೆಂದರೆ ಭಕ್ತರ ವೇದಘೋಷ ಮುಗಿಲು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಶಂಖ, ಜಾಗಟೆ, ಕಹಳೆ ವಾದ್ಯದ ಘೋಷಣೆಗಳು ಝೇಂಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಗರುಡನ ಪ್ರವೇಶವಾದ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ರಂಗಸ್ವಾಮಿಯ ರಥವು ದೇವಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ರಥೋತ್ಸವ ನಡೆಯುವ ವೇಳೆ ಭಕ್ತರು ತಾವು ಬೆಳೆದ ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಅವರೆ, ತೊಗರಿ, ಭತ್ತ, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತೇರಿಗೆ ಎರಚಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷವು ತಮ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲೆಂದು ಬಿದ್ದಿರುವ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಬಿತ್ತನೆ ಬೀಜಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಿತ್ತನೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಸಲು ಬರಲಿ ಎಂದು ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಬಿತ್ತುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವರ್ಗದ ಬಾಗಿಲು: ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿಯ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಒಂದು ಬಾಗಿಲು ಇದೆ. ಈ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಚಿಕ್ಕ ರಥೋತ್ಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಾಗಿಲಿನಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳು ಬರಲಿ, ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರವಾಗಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಆ ಬಾಗಿಲಿನಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ. ಸತತವಾಗಿ ಏಳು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ದರ್ಶನ ಪಡೆದು ಸ್ವರ್ಗದ ಬಾಗಿಲಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದರೆ ಆ ದೇವರು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ದತ್ತಿ ಇಲಾಖೆಯ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯವರು ಸ್ವರ್ಗದ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದು, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ನಂತರ ಆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಾಗಿಲು ಮತ್ತೆ ತೆರೆಯಲು ಒಂದು ವರ್ಷ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ದರ್ಶನ ಪಡೆದು ಆ ಬಾಗಿಲಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನ, ಸಾಂಬಾರು, ಗೋಧಿ ಪಾಯಸ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಿಹಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಣೆವು ಬೇಟೆ: ಮಣೆವು ಬೇಟೆ ಸೋಲಿಗರ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಆಚರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಮ್ಯಾಸಬೇಡರ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮಣೆವು ಆಚರಣೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದಾಸಯ್ಯ ಕುಣಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಸಮುದಾಯದವರು ಕಕ್ಕೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕಂಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಗುಡ್ಡೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಗುಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಬಂದಂತಹ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಕ್ತ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬಾಳೆ

ಹಣ್ಣುಗಳ ಒಂದೊಂದು ತುಂಡು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ದಾಸಯ್ಯ ಕುಣಿದು ಕುಣಿದು ಬೆಲ್ಲದ ಗುಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಬಾಯಿಹಾಕಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಮಣೆವು ಬೇಟೆ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿಯ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ತಾವು ಬೆಳೆದಂತಹ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಮಣೆವು ಬೇಟೆ ಆಚರಣೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಣೇವು ಬೇಟೆ ಆಚರಣೆಯು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ನಡೆದುಬಂದಿರುವುದಾಗಿ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ತಾವು ಬೆಳೆದಿರುವ ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಅವರೆ, ಸಜ್ಜೆ, ನವಣೆ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಣೆವು ಬೇಟೆಗಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಕಡ್ಲೆಪುರಿ, ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಲುಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಗುಪ್ಪೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ೪-೫ ಜನ ದಾಸಯ್ಯರು ಕುಣಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಹೋ.... ಅಹೋ.... ಅಹೋ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಬಂದವರನ್ನು ಕೋಲಿನಿಂದ ಒಬ್ಬ ತಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ತನಕ ಕುಣಿದ ಬಳಿಕ ಲುಂಗಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ದಾಸಯ್ಯರು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜನರಿಗೆ ಹಂಚುತ್ತಾರೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದಾಸಪರಂಪರೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಸಯ್ಯರು ನಾಮಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಜಾಗಟೆ, ಶಂಖ, ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೆಗಲಿಗೆ ಬೋನಸು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಮಣೆವು ಬೇಟೆಯ ಆಚರಣೆ ನಡೆದ ದಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಳಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕುರಿಯನ್ನು ಕುಯ್ದು ಮಾಂಸದ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ಈ ಆಚರಣೆ ನೋಡಲು ಬಂದ ನೆಂಟರಿಗೆ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಊಟ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಚರಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇವರು ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ; ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಬೆಳೆಯು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸೋಲಿಗರ ನಂಬಿಕೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಆಚರಣೆ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ರಂಗಸ್ವಾಮಿಗೆ ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಪದ್ಧತಿ: ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಮೇಲೆ ಆಧುನಿಕತೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಇಂದೂ ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸೋಲಿಗರು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಒಂದು ಆಚರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿಯ ಮೊದಲ ಹೆಂಡತಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿಯ ತವರು ಮನೆಯವರು ವಜ್ರ ವೈಡೂರ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಿಗೆ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಕುಸುಮಾಲೆಯ ಕುಲದವರು "ನಾವು ಕಾಡಿನ ಜನ, ನಮ್ಮಿಂದ ವಜ್ರವೈಡೂರ್ಯ ಕೊಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗ ಸ್ವಾಮಿಗೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ಕಾಡುಬಾಳೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಅವರೆಕಾಯಿ, ತೋಟಂಬು ಗೆಣಸು ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯಜಮಾನ, ಕೋಲುಕಾರ, ಚಲುವಾದಿ ಸೇರಿ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅರ್ಚಕರು ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಂದಿದ್ದೀರಲ್ಲ ಎಂದು ಕೇಳಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ,

ನೀವು ಕಾಡುಜನರು ಚನ್ನಾಗಿರಿ" ಎಂದು ಆಶೀರ್ವಾದ ಮಾಡಿ, ಉತ್ಸವ ಮೂರ್ತಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಹೂವಿನ ಹಾರವನ್ನು ಯಜಮಾನನಿಗೂ, ಚಲುವಾದಿಗೂ ಹಾಕಿ ಸನ್ಮಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಿಗೆ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೊಲ ಬಿಡುವ ಪದ್ಧತಿ: ಆದಿಮಾನವರು ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಜೊತೆಗೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಸೋಲಿಗರ ಕುಸುಮಾಲೆಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸೋಲಿಗರಂತೆ ಒಂದು ದಿನ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಬೇಟೆಯಾಡಲು ಹೋಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಬೇಟೆಯಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ರಂಗಸ್ವಾಮಿಯನ್ನು 'ತಾವು ಏಕೆ ತಡವಾಗಿ ಬಂದಿರಿ' ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ರಂಗಸ್ವಾಮಿ 'ಬೇಟೆಯಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ, ಬೇಟೆಯು ಬೇಗ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ ಆದುದರಿಂದ ತಡವಾಗಿದೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮೊಲವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗ ಸ್ವಾಮಿ ಬೇಟೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಬಳ್ಳಿಯ ಬೇಡ ನಾಯಕ ಸಮುದಾಯದವರು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗ ಸ್ವಾಮಿಯ ಚಿಕ್ಕ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಮೊಲಕ್ಕೆ ಬಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಜೀವಂತ ಮೊಲವನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಅದರ ಕಾಲಿಗೆ ಗೆಜ್ಜೆ ಕಟ್ಟಿ ಕೊರಳಿಗೆ ಹೂಮಾಲೆ ಹಾಕಿ, ಸಿಂಗರಿಸಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿಯ ಉತ್ಸವಮೂರ್ತಿ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಬೇಟೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದನ್ನು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಮೊಲವನ್ನು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮೊಲ ಯಾವ ಕಡೆ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ.

ಜಾತ್ರೆ, ಉತ್ಸವಗಳು ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಡಕೆ, ನೀರಿನ ಬಿಂದಿಗೆಗಳು, ಊಟದ ಮತ್ತು ತಿಂಡಿಯ ತಟ್ಟೆಗಳು ಹೀಗೆ ಮನೆ ಬಳಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಕಡಲೆಪುರಿ, ಕಾರ, ಜಿಲೇಬಿ, ಮೈಸೂರು ಪಾಕ್, ಲಾಡು ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಹಬ್ಬದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಮಹಿಳೆಯರು ವಿವಿಧ ಆಧುನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಗಾಜಿನ ಬಳೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರು ಬೇರೆಬೇರೆ ಕಡೆ ಕೆಲಸ ಅರಸಿ ಹೋದರೂ ಜಾತ್ರೆಗಳು ನಡೆಯುವ ವೇಳೆ ಬಂದು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ವಲಸೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಹಬ್ಬಗಳು ದೇವರಿಗೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವ ಹಬ್ಬವಾದರೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಹಬ್ಬವು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು, 'ಮಾರಿ ಹಬ್ಬ'ವು ಬಲಿದಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಬ್ಬವಾಗಿದೆ.

೭.೪. ಮಾರಿಹಬ್ಬ

ಭೂಮಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯರ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರು ಅಲೆಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಆಹಾರದ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಾಗಿ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ವಲಸೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವರ ಬದುಕಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ನೆಲೆ ಬೆಲೆಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟನೆಗಳು, ವಸ್ತು ವಿಶೇಷಗಳು, ಪ್ರಾಣಿ ಸಮುದಾಯ, ಸಸ್ಯ ಕೋಟಿಗಳೆಲ್ಲ ಕುತೂಹಲದ ವಿಷಯಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಬಗೆಗೂ ವಿಸ್ಮಯ, ಭಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬಿಸಿಲು, ಚಳಿ, ಬಿರುಗಾಳಿ, ಗುಡುಗು, ಮಿಂಚು, ಮಳೆ, ಪ್ರವಾಹ, ಭೂಕಂಪ, ಕಾಡ್ಗಿಚ್ಚು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯರ ಬದುಕಿಗೆ ಗಂಡಾಂತರ ಇರುವುದರ ಅನುಭವವಾಗಿರಬೇಕು. ತಮಗಿಂತ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಯಾವುದೋ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂಬ ಸುಳುಹು ಅವರಿಗೆ ದೊರೆತಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಸಾವು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿರಬೇಕು. ದುಷ್ಟ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಡನೆ ಹೋರಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಗಳೊಡನೆಯೂ ಹೋರಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಆದಿಮಾನವರಿಗೆ ಕಂಡುಬಂತು. ಇವೆಲ್ಲ ಶತ್ರುಗಳಿಂದ ಭಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವರು ಅವುಗಳೆದುರು ಆಯುಧ ಹಿಡಿಯಲು ಕಲಿತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಲದಿಂದಲೋ ಉಪಾಯದಿಂದಲೋ ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವುಗಳನ್ನು ವಿನಯದಿಂದ ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರು. ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ಗಾಳಿ, ಮಳೆ, ಬೆಂಕಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಭಯದಿಂದ ನೋಡಿ ಪೂಜಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ನಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊಂಡ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಪೂಜೆಯ ವಸ್ತುಗಳಾದವು. ಆ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಆಕಾರ ರೂಪ, ನೆಲೆ, ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದರು. ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಕತೆ, ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದರು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿರುವ ಭಯ ದೇವರ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರು ವಿವಿಧ ಭಯಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿನೀತರಾಗಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಲಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಅವರದೇ ಆದ ದೇವರುಗಳು, ರೀತಿ ನೀತಿಗಳು, ಆಚಾರ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಬೆಳೆದು ಬರತೊಡಗಿದವು. ಸೋಲಿಗರು ನೆಲೆಸಿರುವ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೩೩ ಮಾರಿ ಗುಡಿಗಳಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರನ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ೬ ಗುಡಿಗಳಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಇವರು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಗ್ರಾಮದೇವತೆಯನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಈ ಗ್ರಾಮದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ಗ್ರಾಮದೇವತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಜನರ ಕಲ್ಪನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಕೃತಿ ಹೆಣು, ಆದಿಶಕ್ತಿ ಹೆಣ್ಣು, ಶಕ್ತಿಗೂ ಮೂಲ ಹೆಣ್ಣು. ಈ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನೇ ಗ್ರಾಮದೇವತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಪ್ರೇರಣೆ ತಾಯಿಯ ಕಲ್ಪನೆ. ತಾಯಿ ಸಂತಾನ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಮೂಲ ಆಧಾರ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಪೂಜಾರ್ಹಳು. ಜೊತೆಗೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಂತಹ

ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ಥಾನವೇ ಮುಖ್ಯ. ಆಕೆ ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಉನ್ನತವಾದವಳು, ಪವಿತ್ರಳು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಕಾರಣ. ಗ್ರಾಮದೇವತೆಗಳ ಆರಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತಾನದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ದೇವತೆಯ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಅರ್ಥಗಳಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ.

ಗ್ರಾಮದೇವತೆಗಳು ಭಯಾನಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ನಂಜಿಕೆ ಇದೆ. ಇವರನ್ನು ಗ್ರಾಮರಕ್ಷಕ ದೇವತೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ರಾಮದೇವತೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂಥವರೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಂಬಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಿಬಲಿ ಕೊಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೇವಲ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ಅದರ ಹಿಂದೆ ಭಯವೇ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಲಿ ಕೊಡುವರು. ಆ ದೇವರು, ಆ ದೇವತೆ ಆ ಕ್ಷೀರ ಬಲಿ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಜನರ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದು ಅವರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಬೆಳೆ ನಾಶವಾಗಲೂಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾನು ಸಾಕಿದ ಪಶುಗಳು ರೋಗದಿಂದ ಸಾಯಬಹುದು ಎಂಬ ಭೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಿ ಬಲಿ ಕೊಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣೆ ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ ಇಡೀ ಗುಂಪಿನ ಅಥವಾ ಪಂಗಡದ ಹಿತರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬಲಿಕೊಡುವದೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲಿ ಎಂದು ಆ ಪಂಗಡದ ಜನರೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂಡಿ ಪ್ರಾಣಿಬಲಿ ಕೊಡುವರು. ಅಂದರೆ ಆ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಕಟಗಳಿಗೂ ವಿಮೆ ಮಾಡಿಸಿದಂತೆ. ಆ ಸಂಕಟಗಳು ಬರಲಿ ಬಿಡಲಿ, ಆದರೆ ಆ ಸಮುದಾಯದವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯಂತೂ ದೊರೆಯುವುದು ಸರಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಮಾಂಸಾಹಾರ: ಮಾಂಸಾಹಾರವು ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರಗಳ ಒಂದು ಭಾಗ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವರು ಪ್ರಾಣಿಮಾಂಸವನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪುರಾತನ ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರುಚಿಗಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಾನವರು ಅದು ಏನನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜಾತಿ ಮತದ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಆಹಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ಮಾಂಸಾಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಹಿಂದೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬೇಟೆ ನಿಷೇಧದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಆದಿಮ ಸಮುದಾಯವು ಮಾರಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಗ್ರಾಮದೇವತೆ ಕೇವಲ ಗ್ರಾಮ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲದೆ ಉತ್ತಮ ಮಳೆ, ಬೆಳೆ, ಕೊಡುವವಳು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾರಮ್ಮನ

ಜೊತೆ ಅಲ್ಲಿನ ಜನತೆಗೆ ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಮಂಗಳವಾರ ಗ್ರಾಮದೇವತೆಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ದಿನ. ಆ ದಿನ ಮನೆ ಮಠಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಮಾರಿಗುಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಪೂಜೆಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜನವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೃಷಿ ಜಮೀನಿನ ಬೆಳೆಯು ಕಟಾವು ಮುಗಿದಾಗ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ನಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ನಮ್ಮ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಾಮದೇವತೆ ಕಾಪಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ಇವರಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯು ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲೆಂದು ಗ್ರಾಮದೇವತೆಗೆ ಬಲಿ ನೀಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇವರಲ್ಲಿದೆ.

ಒಂದು ವಾರ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಆಯಾ ಪೋಡಿನ ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲ, ಅದರಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರುವ ಯಜಮಾನ, ಕೋಲ್ಕಾರ, ಚಲುವಾದಿ, ತಮ್ಮಡಿಗಳ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಭೆ ಸೇರಿ ಯಾವ ಯಾವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿಯೇ ಒಂದು ಮನೆಗೆ ಇಂತಿಷ್ಟು ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಕೆಲವರು ರಾಗಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೆಯಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮಡಿಯು ಮರಿಗೆ ಪೂಜೆಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಕಡಲೆಪುರಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಪೂಜೆಯ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಪೂಜೆಕಾರ್ಯ ನೆರವೇರಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಮರಿಗೆ ತೀರ್ಥವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಲಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ ಮೇಲೆ ಮರಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಪಾಲುಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವವರಿಗೆ ಪೋಡಿನ ಮಾಂಸದ ಜೊತೆಗೆ ನಾಲ್ಕು, ಐದು ಜನ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದು ಮರಿಯನ್ನು ಕುಯ್ದು ಭಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಕುಯ್ದು ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದಿಮ ಸಮುದಾಯದವರಿಗೆ ಭೂಮಿತಾಯಿ ಪ್ರಥಮ ದೇವತೆ. ಅವಳು ಜಗತ್ತಿಗೇ ಆಧಾರ ಸ್ವರೂಪಳು. ಮಾನವ ಕೋಟಿಗೆ ಅವಳದೇ ಪ್ರಸಾದ. ಸಮೃದ್ಧ ಫಸಲು ಬಂದಿರುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಾಗಿ ಭೂಮಿತಾಯಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾರಿಗೆ ಬಲಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಭೂಮಿತಾಯಿಗೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮದೇವತೆಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಮಾರಿಹಬ್ಬವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾರಿಗುಡಿಯಿರದ ಊರುಗಳೇ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಾರಿಗುಡಿಯಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಅಡಿಟಿಪಣಿ

೧. ಮಂಜುನಾಥ ಬೇವಿನಕಟ್ಟಿ, ೨೦೦೭, ಜನಪದ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಪುಟ ೧೪೬.

೨. ಜವರೇಗೌಡ ದೇ, ೨೦೦೧, ಜಾನಪದ ಅಧ್ಯಯನ, ಪುಟ ೩೬೭.

೩. ಅದೇ, ಪು ೩೬೬.

೪. ಅದೇ, ಪುಟ ೩೭೪.

೫. ಜಗನಾಥ ಹೆಬ್ಬಾಳೆ, ೨೦೦೮, ಹೈದ್ರಾಬಾದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜಾತ್ರೆಗಳು ಒಂದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಧ್ಯಯನ, ಪುಟ ೫.

೬. ಕಿಟಲ್ ಕೋಶ (ಸಂ) ಪುಟ ೧೨೯೮.

೭. ಜಗನಾಥ ಹೆಬ್ಬಾಳೆ, ೨೦೦೮, ಹೈದ್ರಾಬಾದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜಾತ್ರೆಗಳು ಒಂದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಪುಟ ೬.

೮. ಎಸ್.ಡಿ.ಎಫ್.ಎಂ,ಎಲ್.ಇಡಿ. ಬೈ ಮರಿಯಾಲೀಚ್ ಪುಟ ೬೧೨.

ಅಧ್ಯಾಯ ಎಂಟು

ಜೀವನಾವರ್ತನ ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಅಧ್ಯಾಯ ಎಂಟು

ಜೀವನಾವರ್ತನ ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಒಂದನೆಯದು ವಾರ್ಷಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಈ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಂತೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು ಜೀವನಾವರ್ತನ ಆಚರಣೆಗಳು. ಇವು ಮಾನವರ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ನಂತರ ಕೂಡ ಹಲವಾರು ಆಚರಣೆಗಳು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳ ಈ ಜೀವನಾವರ್ತನ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಆಚರಣೆಗಳಿಗೂ, ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಜನನ ಮತ್ತು ನಾಮಕರಣ, ಋತುಮತಿಶಾಸ್ತ್ರ, ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿ ಮದುವೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಸಾವಿನ ನಂತರದ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಗಳು ಅವರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. 'ಒಂದು ಸಮುದಾಯ ತಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಅಥವಾ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ. ವಿಧಿ-ವಿಧಾನ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ಆಯಾ ಸಮುದಾಯಗಳ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಲಿಖಿತ ಶಾಸನಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮುದಾಯ ತನ್ನ ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾವು ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ನಂತರವೂ ಅನೇಕ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.'[1] ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮುದಾಯ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಇಂಥ ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ನಂಬಿಕೆ, ರೀತಿ-ನೀತಿ, ನಿಯಮ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆ ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ಹಿರಿಯರ ಮೂಲ ಆಶಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಡೆದರೆ ಬಹಿಷ್ಕಾರ, ದಂಡ, ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸುವುದು, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕುಲದಿಂದ ಹೊರಗಿಡುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಈ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಗೆ, ನೀತಿ-ನಿಯಮ,

ಸರಿ–ತಪ್ಪುಗಳ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಅ ಸೂಕ್ತವೆಂಬ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಮಾಜವು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಮುದಾಯದವರು ಕೆಲವೊಂದು ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಗೆ ತಂದರು. ಬೇರೆ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಆದಿವಾಸಿ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಆದಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದರೂ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ನಂಬಿಕೆಗಳು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸತನವನ್ನು ತುಂಬುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಇವರಲ್ಲಿ “ಆಚರಣೆಗಳ ಮೂಲ ಆಶಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಧಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳು ಅನೇಕ ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮಾನವ ಅಗೋಚರ ದೈವಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತ ಬಂದಿರುವ ಮತಾಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಕರ್ಮ ವಿಧಿಗಳಿಗೆ ಈ ಹೆಸರಿದೆ’[೨] ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಆದಿಮ ಗುಂಪು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ನಿಸರ್ಗದ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ವಿಸ್ಮಯ, ಭಯದಿಂದ ನೋಡಿ ನಿಸರ್ಗವನ್ನು ತನ್ನದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿತು. “ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಬೆಳಗುವ ಸೂರ್ಯ, ಬೀಸುವ ಗಾಳಿ, ಉರಿಯುವ ಬೆಂಕಿ, ಸುರಿಯವ ಮಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ವಿಸ್ಮಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿತು. ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ, ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಒಂದೇ ಆದುದರಿಂದ ಇಡೀ ಸಮುದಾಯ ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ, ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಆಗೋಚರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ನಂಬಿ ದೈವೀಕರಣಗೊಳಿಸಿ ಪೂಜಿಸುವ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೊಳಪಡಿಸುವ, ದೇವರನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವ ಪರಂಪರೆ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ರೂಢಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಕ್ರಿಯೆ, ಕರ್ಮ, ವಿಧಿಗಳು ಆಚರಣೆಗಳಾಗಿ”[೩] ಈ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಅವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿದ ರೂಪಗಳಾಗಿವೆ. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿ ದೈವಸ್ವರೂಪಿಯಾದುದೆಂದು ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. “ಆಚರಣೆ ಎಂಬುದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮುಂದುವರಿದ ರೂಪ. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಕೈಗೊಂಡ ಕ್ರಿಯೆ ಇದಾಗಿದೆ. ಎಂದು ಮೋನಿಕಾ ವಿಲ್ಸನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.”[೪] ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾದ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ನಡೆದುಬಂದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಇಂಥ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮ ಅದರ ಅಡಿಗಲ್ಲು. ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳಿಂದ ತಾನು ನಂಜಿದ ಪವಿತ್ರ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದೆಂದು ಮನುಷ್ಯರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಪಾವಿತ್ರ್ಯದ

ಜೊತೆಗೆ ಅತಿ ಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಗಳ ಭಯವೂ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಆದರಲ್ಲಿಯೂ ಸೋಲಿಗರ ಸಮುದಾಯವು ಅತ್ಯಂತ ಭಯ, ಭಕ್ತಿ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಈ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸದಿದ್ದರೆ ಆರಾಧನೆಗೊಳಪಡುವ ದೈವದ ಅವಕೃಪೆಗೀಡಾಗಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇವರಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರೆಲ್ಲ ಆಚರಣೆ ನಡೆಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿರುವುದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ೧. ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಿ ಆಚರಣೆಗಳು, ೨. ದೈವಸಂಬಂಧಿ ಆಚರಣೆಗಳು.

ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಾವು, ಸಾವಿನ ನಂತರವೂ ಆಚರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವರು. ಶ್ರದ್ದೆ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಜೀವನಾವರ್ತನ ಆಚರಣೆಗಳು

ಮಾನವನ ಹುಟ್ಟು-ಸಾವಿನ ನಡುವೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ನಂತರ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರು ಅನೇಕ ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ದೇವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕುಲದವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಹುಟ್ಟು, ನಾಮಕರಣ, ಜವುಳ, ಋತುಮತಿ, ವಿವಾಹ, ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿ, ಸಾವು ಹಾಗೂ ಸಾವಿನ ನಂತರದ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯು ಅವರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಇವರಲ್ಲಿನ ಜೀವನಾವರ್ತನ ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಆ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

೮.೧. ಜನನ, ನಾಮಕರಣ ಮತ್ತು ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ

ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಜನನಸಂಬಂಧಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ದಿನದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ಜೀವ ಭೂಮಿಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಮಡಿ ಮೈಲಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಜನನ ಸಂದರ್ಭದ ಮೈಲಿಗೆಯನ್ನು ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೂತಕ, ಮುಟ್ಟು ಎಂದು ಕರೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಾರೆ. "ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವ ಮೈಲಿಗೆ, ಮಾನವನ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೊದಲ ಮೈಲಿಗೆ. ಋತುಮತಿ, ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟು, ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವ ಸೂತಕವನ್ನು ಮೈಲಿಗೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಹೊಲಿ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸತ್ತ ದಿನದಿಂದ ದಿನ ಕರ್ಮಗಳು ಮುಗಿಯುವವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೂತಕದ ಕಾಲವೆಂದು ಕರೆಯಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಸೂತಕವು ಶೋಕ ಸೂಚಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೈಲಿಗೆ ಹೊಲಿ ಎನ್ನುವುದು ಸಂತೋಷ ಸೂಚಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.[೫] ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಋತುಮತಿ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೆರಿಗೆ ಅಥವಾ ಜನನದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಮರುಜನ್ಮ, ಮರುಹುಟ್ಟು ಎನ್ನುವುದುಂಟು. ಒಂದು ಜೀವ ಹುಟ್ಟಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ಕೊಡುವ ಜೀವವು ಸಾವು ಬದುಕಿನ ಮಧ್ಯೆ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಜನನವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದರ ನೋವು ನಲಿವು ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಜನ ವಾಡಿಕೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾಗರಿಕ ಜೀವನದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಮುದಾಯದವರು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳ ನೋವುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಇವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಜ್ಞಾನ ಪರಂಪರೆ, ನಂಬಿಕೆ, ಆಚರಣೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಳುತ್ತಾರೆ. ಮರಗಿಡಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಗುಡಿಸಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೆ ಪೋಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ನುರಿತ ವಯೋವೃದ್ಧರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾದಾಗ ಗಂಡಾಗಲಿ ಹೆಣ್ಣಾಗಲಿ ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಗ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಸ್ವೀರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶು ಜನನವಾದ ಕೆಲವು ಸಮಯದ ನಂತರ ಮಗುವು ಹಸಿವಿನಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಔಡಲ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಅದ್ದಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಚೀಪಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹರಳು ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಮೊದಲ ಆಹಾರವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿಂದಲೆ ಇವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದಂತೆ ಕೂಡಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಈ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದುಂಟು. ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೆ ಕೃಶವಾಗಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕರೆದು ಜಾಜಿಕಾಯಿ ಜೊತೆಗೆ ಕಾರದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತೇಯ್ದು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. 'ಮಗು ಕುಡಿದ ಹಾಲು ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಉರಿಯುವ ದೀಪಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದು, ಬೆಚ್ಚಗೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅಂಟಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಾದ ಎಕ್ಕದೆಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವುದುಂಟು.

ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೂದಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೆತ್ತಿ, ಮೂಗು, ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯ ಹೆಂಗಸು ಮಗುವಿನ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೀಡಿ, ಮಡಚಿ ಅರಿಶಿಣ, ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಸೀಗೆಕಾಯಿ, ಅರಿಶಿಣ ಇವು ಆಯುರ್ವೇದಿಕೀಯ ಔಷಧಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಮಗುವಿನ ದೇಹವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದೆಂದು ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅರಿಶಿಣ, ಸೀಗೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಾಗಿ ಗಂಜಿ, ಅಂಬಲಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದು ಇವುಗಳು ಅಪರೂಪವಾಗಿವೆ. ಇಂದು ಆಕಳು ಅಥವಾ ಮೇಕೆಗಳ ಹಾಲನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸೋಲಿಗರು ಆಧುನಿಕತೆಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆನ್ನಬಹುದು.

ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ನಾಮಕರಣ ಆಚರಣೆಗೂ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾಮಕರಣಶಾಸ್ತ್ರ ಏರ್ಪಡಿಸುವ ರೂಢಿಯಿದೆ. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ೩ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ೫ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವೇರಿಸುವರು. ಶುಭದಿನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಾಮಕರಣಕ್ಕೆ ಅಣಿ ಮಾಡುವರು. ಆ ದಿನ ಮನೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಗಣಿಯಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ೧೨ನೇ ದಿನ ಸೂತಕ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸೂತಕದ ದಿನ ಮಣ್ಣಿನ ಗೋಡೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಗಾಜುಮಣ್ಣನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಬಳಿದು ಮನೆಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾಮಕರಣದ ದಿನ 'ಕೋಲುಕಾರ' ಒಂದೊತ್ತಿನಿಂದ ಹೊಸ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆರೆ, ಹಳ್ಳ, ನದಿ ಅಥವಾ ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ಬಿಂದಿಗೆಗೆ ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ ಹೂವು ಹಣ್ಣು ಇಟ್ಟು ಗಂಗೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಂದಿಗೆಗೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ನೀರು, ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ಹಣ್ಣು ಇವು ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಂಕೇತ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅವರಲ್ಲಿದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಿ ಎನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಹೊಳೆ, ಕೆರೆ, ನದಿಯಿಂದ ಮೀಸಲು ನೀರು ತಂದು ಕೋಲುಕಾರ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ರಾತ್ರಿ ಕೋಲುಕಾರ ಮನೆ ಮುಂದೆ ಮೀಸಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೋಳಿ ಅಥವಾ ಕುರಿಯನ್ನು ಬಲಿ ಕೊಟ್ಟು, ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹೊಸ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡ ನಂತರ ಮುದ್ದೆ ಮಾಂಸದ ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಗಿರಿ ರಂಗಸ್ವಾಮಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕಿಟ್ಟು, ಊದುಬತ್ತಿ ಹಚ್ಚಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹೊಡೆದು, ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಬೆಲ್ಲ,

ನಾಮದ ಹುಂಡಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ರಸವನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿ-ಮಗು ಮೂವರಿಗೂ ಹಣೆಗೆ ನಾಮ ಲೇಪಿಸಿ ಕುಂಕುಮವನ್ನಿಟ್ಟು ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಮೈಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯಿಂದ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ತುಳಸಿ ಎಲೆಯು ಶುಭದ ಸಂಕೇತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬಾಳಲೆಂದು ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಿ ಮಗುವಿನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ಹೆಸರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಉಳಿದವರು ಹೆಸರು ಕೂಗುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರವರ ಮನೆ ದೇವರ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೋಲುಕಾರನಿಗೆ ನಾಮಕರಣದ ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ಒಂದೂ ಮುಕ್ಕಾಲು ರೂಪಾಯಿ ಅಥವಾ ಐದು ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಐದು ಕುಲದವರನ್ನು ನಾಮಕರಣ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುತ್ತುಗದ ಎಲೆ, ಮಾಟದೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊನ್ನೆ ಕಟ್ಟಿ, ರಾಗಿಮುದ್ದೆ ಮಾಂಸದ ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಮೊದಲು ಭೋಜನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೊನ್ನೆ ಕಟ್ಟಿದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಂದವರಿಗೆಲ್ಲ ಊಟವನ್ನು ಬಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ದಿನ ಹೆರಿಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯನ್ನು ಕರೆಸಿ ಊಟ ಬಡಿಸಿ ಕಾಣಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಮಡಕೆಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ಆಚರಣೆಯು" ನಾಮಕರಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯ ಒಂದು ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಚರಣೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಮಡಕೆಯ ಹಿಟ್ಟು ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಂಕೇತ. ಮಡಿಕೆ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಭೂಮಿತಾಯಿ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಇಲ್ಲಿನ ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡ ಆಹಾರವು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಿಂದಿನಿಂದಲು ನಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ರುಚಿಯು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಸಮುದಾಯದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

೮.೨. ಋತುಮತಿಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ

ಹೆಣ್ಣು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದನ್ನು ಋತುಮತಿ ಅಥವಾ ಪುಷ್ಪವತಿಯಾಗುವುದು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಂಕೇತವೆಂದು, ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಟ್ಟಾಗುವಿಕೆಯಿಂದ ತಾಯ್ತನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣು ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಜ ನಿಯಮ. ಒಮ್ಮೆ ಹೆಣ್ಣು ಋತುಮತಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಋತುಚಕ್ರ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುವವರೆಗಿನ ಘಟ್ಟವನ್ನು ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಕಾಲ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. "ಹೆಣ್ಣು ಋತುಮತಿಯಾದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಜೈವಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ಮೈಲಿಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ"[೬]

ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟು ಋತುಮತಿ, ಮದುವೆ, ಸಾವು ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಕುಲಸ್ಥರು ಇರಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಮೈಲಿಗೆಯನ್ನು ಕುಲಸ್ಥರಿಂದಲೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪವಿತ್ರವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕುಲದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳ ಬಗೆಗಿರುವ ಗೌರವ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಬಂದ ಕೆಲ ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟು, ಋತುಮತಿ, ಮದುವೆ, ಸಾವಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಕುಲಸ್ಥರು ಇರಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿದೆ.

ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಾದವಳ ಸುದ್ದಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹುಡುಗಿಯ ಸೋದರಮಾವ ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಹೊಂಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಗುಡಿಸಿಲು ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಋತುಮತಿಯಾದ ಹುಡುಗಿಯ ಕೈಗೆ ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಕುಡಗೋಲು ಮತ್ತು ಒಂದು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಯಾರ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಕಾಣದಂತೆ ಗುಡಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆಯ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕುಡುಗೋಲು ನೀಡುವುದು ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳು ಆಕೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸುತ್ತದಿರಲೆಂದು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯು ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಸೋಲಿಗರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಋತುಮತಿಯಾದವಳ ಸೋಂಕು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತಗುಲಬಾರದು ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಗುಡಿಸಿಲು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಗಾಳಿ ಋತುಮತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಋತುಮತಿಯಾದ ದಿನ ಸಾಯಂಕಾಲ ಸಮುದಾಯದ ಮುತ್ತೈದೆಯರನ್ನು ಕರೆಯಿಸಿ, ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಋತುಮತಿಯಾದ ಈ ಹೆಣ್ಣು ನೂರುಕಾಲ ಮುತ್ತೈದೆಯಾಗಿ ಬಾಳಲಿ ಎನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮುತ್ತೈದೆಯರಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಾಸಿಸಲು ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ, ಹಾಸಿಗೆ ನೀಡಿ ಜೊತೆಗಿರಲು ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಇವಳೊಂದಿಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ೯ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಗುಡಿಸಲಿನಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವುದು ನಿಷೇಧ. ಋತುಮತಿಯಾದವಳ ದೇಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ತಿರುಗಾಡಿದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅವಳ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಬಾರದು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶ ಇವರಿಗೆದೆ. ಜೊತೆಗೆ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳು ಇವಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂಬುದೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ೯ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಗುಡಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಬಂಡೆಯ ಮೇಲಿನ ಆಹಾರ'ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು ಋತುಮತಿಯಾದವಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅವಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಸೋಲಿಗರು ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟದ ಹಾಗೂ ಹುಣಸೂರಿನ ಸೋಲಿಗರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗುಡಿಸಲು ಹಾಕುವ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಇವರು ಈಗ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಸೋಲಿಗರು ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಋತುಮತಿಯಾದರೆ ಅವಳಿಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಗುಡಿಸಲು ಹಾಕುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಇರಲಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಮುತ್ತೈದೆಯರು ೯ನೇ ದಿನ ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೋದರಮಾವ ಋತುಮತಿ ಹೆಣ್ಣಿಗಾಗಿ ಹಾಕಿದ ಹೊಂಗೆ ತೊಪ್ಪಲಿನ ಗುಡಿಸಿಲನ್ನು ಕೆರೆಯ ಸಮೀಪ, ನದಿ ಅಥವಾ ಊರಿನ ಆಚೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿ ಸುಡುವನು. ಋತುಮತಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನೆಯವರಿಗೆ ೯ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮೈಲಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯಾದವಳು ಗುಡಿಸಿಲಿನಿಂದ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹೊರಗಡೆ ತಿರುಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಪ್ರವೇಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ೯ನೆಯ ದಿನ ಗಂಗೆಪೂಜೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ಮೈಲಿಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರ ಯಾವ ಕುಲದ ಹೆಣ್ಣು ಋತುಮತಿಯಾಗಿರುತ್ತಾಳೋ ಆ ಕುಲದವರಿಗೆ ಮೈಲಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೈಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಸೂತಕಕ್ಕೆ ಇವರು ಬಹಳ ಭಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮೈಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಸೂತಕಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ದೇವರು ಒಳ್ಳೆಯದು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಯ ಇವರಲ್ಲಿದೆ. ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರುಗಳಿರುವ ಸೋಲಿಗರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತಿಂಗಳ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಗುಡಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅವಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತಟ್ಟೆ, ಚೆಂಬು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಭೂತ್ರಾಣಿ ಪೋಡಿನ ದಾಸೇಗೌಡರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಮೈಲಿಗೆ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳು ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಳೆ ಬೆಳೆ ಕೈ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೈಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸೂತಕಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಋತುಮತಿಯಾದವಳನ್ನು ೯ನೆಯ ದಿನ ಊರ ಹೊರಗಿರುವ ಕೆರೆ ಅಥವಾ ಹಳ್ಳಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಮುತ್ತೈದೆಯರು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಸೋದರಮಾವ ತಂದಿರುವ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಡಿಸಿ ಮೆರವಣಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಮನೆಗೆ ಕರೆತರುತ್ತಾರೆ. ಋತುಮತಿ ಹಳ್ಳದಿಂದ ಬರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳು ಅವಳ ಹಿಂದೆ ಬರಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅವಳ ಹೆಜ್ಜೆಗುರುತುಗಳು ಕಾಣದಂತೆ ಬೂದಿ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಗಂಗೆಪೂಜೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಗಂಗೆ ಪೂಜೆಯ ಆಚರಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದು. ನೀರಿಗೆ ಉನ್ನತವಾದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಋತುಮತಿಯಾದವಳು ಗಂಗೆಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಶುದ್ಧಳಾಗಿ ಮೈಲಿಗೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕೆರೆ, ನದಿ ಅಥವಾ ಬಾವಿಯ ಹತ್ತಿರ ಅಕ್ಕಿ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಕುಂಕುಮ, ಅರಿಷಿಣ ಹಚ್ಚಿ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ನಂತರ ಇಬ್ಬರು ಮುತ್ತೈದೆಯರು ಮತ್ತು ಋತುಮತಿಯಾದ ಹುಡುಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಕೊಡಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಬಿಂದಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ಗಂಗೆಯು ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಸೋಲಿಗರು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಗೆಪೂಜೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಉಡಿತುಂಬುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಡಿ ತುಂಬುವ ಕಾರ್ಯ: ಆಯಾ ಸಮುದಾಯಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ, ಪಂಚಗವ್ಯದಿಂದ, ಗೋಗೆಂಜಿನಿಂದ, ಗಂಗೆಪೂಜೆಯ ಮೂಲಕ ಕುಲಸ್ಥರಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಅಂದು ಅವಳಿಗೆ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಂಕೇತದ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಅಕ್ಕಿ, ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ಕೊಬ್ಬರಿಬಟ್ಟಲು, ನೆಲಗಡಲೆ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ 'ಮಡಿಲು ತುಂಬುವ' ಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರು ಆಚರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವರು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಅಕ್ಕಿ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಕೊಬ್ಬರಿಬಟ್ಟಲು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಗಂಗೆಪೂಜೆ ಮುಗಿದ ಬಿಂದಿಗೆಯನ್ನು ಆಚರಣೆ ನಡೆಯುವ ಸಂರ್ಭದಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯಾದವಳ ಮುಂದಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಿಂದಿಗೆ ಭೂಮಿಯ ಸಂಕೇತವಾದರೆ, ನೀರು ಮಳೆಯ ಸಂಕೇತ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಬೆಳೆಯ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಮೇಲಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಈ ಉಡಿ ತುಂಬುವ ಕಾರ್ಯ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಹಣ, ಒಡವೆ, ಬಟ್ಟೆ, ಸೀರೆ, ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದುಂಟು. ಆ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮಾಂಸದ ಆಹಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಕುರಿ, ಮೇಕೆ ಅಥವಾ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಬಂದವರಿಗೆಲ್ಲ ಊಟ ಬಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ ಆಹಾರವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಸೇವನೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಋತುಮತಿಯಾದಳೆಂದರೆ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಂಕೇತವೆಂದು, ಮದುವೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆಂದು ಸೋಲಿಗರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

೮.೩. ಮದುವೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಮದುವೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸರಳ ವಿವಾಹವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ೨೫ ಪೈಸೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆ ಕಾರ್ಯ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿ. ಭೂಮಿತಾಯಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಹಬ್ಬ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾರ್ಚ್ ಅಥವಾ ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಆರಾಧ್ಯ ದೈವಗಳಾದ ಜಡೇಸ್ವಾಮಿ, ದೊಡ್ಡ ಸಂಪಿಗೆ,

ಕ್ಯಾತೆದೇವರು ಇವರುಗಳನ್ನು ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ನೃತ್ಯ ನೋಡಲು ಸುತ್ತುವರಿದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ನೃತ್ಯ ತಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗ ಇಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ ಅವನ ಮೇಲೆ ಕಲ್ಲು ಎಸೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಅವನಿಗೂ ಆಕೆಯು ಇಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ೮ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇದ್ದು ವಾಪಸ್ ಬಂದ ನಂತರ ಪೋಡಿನ ಯಜಮಾನರು ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಬಾಳುವುದಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಗೆ ೧೨ ರೂಪಾಯಿ ೨೫ ಪೈಸೆ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ತೆರ ಅಥವಾ ತಪ್ಪುಕಾಣಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಂತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಳಸಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿ ಜೋಡಿಗಳಾಗಿ ಬಾಳಿರೆಂದು ಆಶೀರ್ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವರು ಬಾಳಸಂಗಾತಿಗಳಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೊಂದು ಗುಡಿಸಿಲು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ೪೬,೦೦೦ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವರು. ಸೋಲಿಗರ ನೃತ್ಯ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರ ನೃತ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಸೋಲಿಗರ ಬಸವರಾಜ ಅವರು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮದುವೆಯ ಪದ್ಧತಿ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಲೂ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಹುಡುಗಿ ಕಲ್ಲು ಎಸೆಯುವ ಬದಲಾಗಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವ ೮ ದಿನದ ಬದಲು ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ೮ ದಿನ ಕಳೆದು ಬರುವ ಪದ್ಧತಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ತೆರ ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಬಸವರಾಜು ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ನಂಬಿಕೆಯ ಹಾಗೂ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ, ಹಿಂದೆ ಸೋಲಿಗ ಬೊಮ್ಮೆಗೌಡ ರಂಗಮ್ಮ ದಂಪತಿಗಳಿದ್ದರು. ಇವರಿಗೆ ೭ ಜನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯವಳು ಕುಸುಮಲಾದೇವಿ. ಆಕೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ರೂಪವತಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಆಗಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಹಿಗೆಣಸು ಸೋಲಿಗರ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು. ಕುಸುಮಲಾದೇವಿ ತನ್ನ ೬ ಸೋದರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮಣ್ಣು ಅಗೆದು ಸಿಹಿಗೆಣಸು ಹುಡುಕಲು ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಕುಸುಮಾಲಾದೇವಿಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಸೋತು, ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕುಸುಮಲಾದೇವಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ತನ್ನ ಮಾಯಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅವಳ ಎಲ್ಲ ಸಹೋದರಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗೆಣಸು ಸಿಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಕುಸುಮಲಾದೇವಿ ಒಬ್ಬಳೇ ಸಿಹಿಗೆಣಸು ಹುಡುಕುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ಅವಳಿಗೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿಗೆಣಸು ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅವಳ ಗಂಟನ್ನು ಹೊರಿಸುವ ನೆಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿಯು ಮುದುಕನ ವೇಷದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕುಸುಮಲಾದೇವಿ ಬುಟ್ಟಿ ಎತ್ತಲು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೂಗುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ

ಮುದುಕನ ವೇಷದಲ್ಲಿ ಬಂದು ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗು ಎಂದು ಅವಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮುದುಕ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ಅವಳು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ಕಟ್ಟನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಿಡುವಾಗ ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ರೂಪವನ್ನು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ತೋರಿಸಿದೊಡನೆ ಕುಸುಮಾಲಾದೇವಿ ಅವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯ ಹೇಳಲು ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ೮ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾಳೆ. ನಂತರ ಹಿಂದಿರುಗುವಾಗ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿಯು ಕುಸುಮಲಾದೇವಿಯ ತಂದೆಗೆ ತಪ್ಪುಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ವಜ್ರ ವೈಡೂರ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಬೊಮ್ಮೆಗೌಡ ಅದನ್ನು ದೂಡುತ್ತಾನೆ. ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳದಂತೆ ತಡೆಯಲು ತಾಯಿ ರಂಗಮ್ಮ ಸೆರಗನ್ನು ಒಡ್ಡಿದಾಗ ೧೨ ಕಾಲು ಆಣೆ ಮಾತ್ರ ಅವಳ ಸೆರಗಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆಗಿನ ೧೨-೨೫ ಆಣೆ ಈಗ ೧೨-೨೫ ರೂಪಾಯಿಯಾಗಿ ಅದೇ ತೆರ ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಸೋಲಿಗರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕುಸುಮಲಾದೇವಿಯ ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಸೋದರ ಹಾಗೂ ಅವಳ ಮದುವೆ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಹಾಡಿ ಕುಣಿದು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೋಲಿಗರ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಇರುವ ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿ ರಂಗಸ್ವಾಮಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಆಗಲೇ ಇಬ್ಬರು ಮಡದಿಯರನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದನು. ಒಂದು ದಿನ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗ ಬೊಮ್ಮೆಗೌಡನ ಮಗಳು ಕುಸುಮಾಲೆಯನ್ನು ನೋಡಿದನಂತೆ. ಅವಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮನಸ್ಸಾಯಿತಂತೆ. ಅನಂತರ ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕದ್ದು ಅವಳನ್ನು ಅಪಹರಿಸಿದನಂತೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅಪಹರಣ ಸೋಲಿಗರ ಅಪಹರಣ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಯಿತು ಎಂಬುದು ಸೋಲಿಗರ ನಂಬಿಕೆ. "ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಭಾವ ಎಂದು ಎಲ್ಲ ಸೋಲಿಗರೂ ಸಂಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬಹುದಾದ ಅಂಶ ಒಂದಿದೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಸೋಲಿಗರವನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೋಲಿಗರ ಎಲ್ಲ ಕುಲದವರು ಅವನನ್ನು ಭಾವ ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಮದುವೆ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಕದ್ದುಕೊಂಡು ಹೋದ ಹಾಗೆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಕದ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು"[2] ತಮ್ಮ ಈ ಮದುವೆಗೆ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಇದೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಐದು ಕುಲಗಳು ಉಂಟು. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಏಳು ಕುಲದ ಸೋಲಿಗರುಂಟು. ಇವರಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಯುವಕ ತನ್ನ ಕುಲದೊಳಗೆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಸ್ವಕುಲದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ನಿಷಿದ್ಧ.

ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ತುಂಬಾ ಸರಳವಾದದ್ದು. ಮದುವೆಗಾಗಿ ಅವರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವರು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ತೀರ ಹಿಂದುಳಿದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ವಿವಾಹಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಅವರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಯಿತು. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಅಪಹರಣ ವಿವಾಹ, ಸೇವಾ ವಿವಾಹ, ಅಕ್ರಮ ಪ್ರವೇಶ ವಿವಾಹ, ಬಹುಪತ್ನಿತ್ವ ವಿವಾಹ, ಮೈದುನ ವಿವಾಹ, ಏಕಸಂಗಾತಿ ವಿವಾಹ, ವಿಧವಾ ವಿವಾಹ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ ಅಪಹರಣ ವಿವಾಹ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಅಪಹರಣ ವಿವಾಹ: ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಅಪಹರಣ ವಿವಾಹ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ವಿವಾಹಪದ್ಧತಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

೧. ಅವರು ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರ ಈ ಬಗೆಯ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಇವರ ಈ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ.

೧. ಸೋಲಿಗರು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಒಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸು ತಿಂದು ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸು ಕೀಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಸಲುಗೆ ಬೆಳೆಸಲು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇವರು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾದರೆ ಆಗ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಓಡಿ ಹೋಗುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

೨. ಸೋಲಿಗರ ಈ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಇರುವ ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಮತ್ತು ಕುಸುಮಾಲೆಯ ಮದುವೆ ಸಂದರ್ಭವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮದುವೆಗಳಿಗೆ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿಯ ಮಾಗದರ್ಶನವೇ ಇದೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೋಲಿಗರು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದಿರುವುದೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಹರಣ ವಿವಾಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದರೆ 'ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು' ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ನೀಡುವ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳೆಂದರೆ ಅತ್ತಿ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ, ಇಟ್ಟಿ ಚಕ್ಕೆ, ಶುಂಕತ್ತಿ ಚಕ್ಕೆ, ತರಗತ್ತಿ ಚಕ್ಕೆ, ಹಲಸಿನ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಜಜ್ಜಿ ಅದರ ರಸ ತೆಗೆದು ಮುಟ್ಟಾದ ಮೂರನೇ ದಿನ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಧಾನವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ವಿವಾಹಪದ್ಧತಿ: ಸೋಲಿಗರ ವಿವಾಹ ತುಂಬ ಸರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ರೀತಿಯ ವಿವಾಹಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಕಾರಣವಾಗಿ ಇವರು ತಮ್ಮ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಣ್ಣು ನೋಡುವುದು: ಒಂದು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. "ಒಂದು ಹುಡುಗಿ ನೋಡಲು ಏಳು ಜೊತೆ ಎಕ್ಕಡ ಸವೀತಿದ್ದೊ" "ಬೆಟ್ಟ ಸಾಲ್ನಲ್ಲಿ ದಿನ ತರ್ಬೇಕು. ಕಂಡ ಕಡೆ ಹೆಣ್ಣೊ ತರ್ಬೇಕು" ಎಂಬ ಮಾತುಗಳು ಜನಜನಿತವಾಗಿದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಹೆಣ್ಣು ನೋಡಲು ಒಂಬತ್ತು ಜನರು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ನೇರವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲೆ ಬೇರೆಯವರ ಮುಖಾಂತರ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿ, ಅವರ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಅವರ ಮನೆತನ ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೆಸರು, ಬಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಸಂಬಂಧ ಕೂಡಿಬಂದ ನಂತರ ಒಂದು ಶುಭ ಮುಹೂರ್ತದ ದಿನವನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ದಿನ ಮದುವೆ ಅಂತ ಹೇಳಿ ಲಗ್ನ ಕಟ್ಟಿಸಿ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಚಪ್ಪರ: ಮದುವೆಯ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಚಪ್ಪರ ಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಕುಳವಾಡಿಗಳು ಹಸಿರು ಚಪ್ಪರ ಹಾಕಿ ಮಾವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಬಗೆಬಗೆಯ ಹೂಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದು ಸೇರುವ ಒಂದು ಗಳಿಗೆ ಸಿಹಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲು ಬರುವ ಬಸಿರಿ, ಆಲ ಅಥವಾ ಅತ್ತಿ ಕೊಂಬೆಯೊಂದನ್ನು ತಂದು ಪೂಜಿಸಿ ದೇವಮೂಲೆಗೆ ಒಂದು ಕಂಬಿನ್ನು ಹುಡುಗನಿಂದ ಪೂಜಿಸಿ ನೆಡುತ್ತಾರೆ. ಪೂಜಿಸಿ ನೆಟ್ಟ ಕಂಬಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೊಂಡ್ಲು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಆ ಹೆಜ್ಜೊಡ್ಲುಗೆ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದ ಸೊಡರನ್ನು(ದೊಡ್ಡ ದೀಪ) ಇಟ್ಟು ಅರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ದೀಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಅತ್ತ ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಡೆಯವರು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಊರಾಚೆಯಿದ್ದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ವಾದ್ಯ ಸಮೇತವಾಗಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರದಟ್ಟಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರನೀರು ತರುವುದು: ಈ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಚಪ್ಪರದ ದಿನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರೇ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಐದು ಜನ ಮುತ್ತೈದೆಯರು ಹಸಿಗಡಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಾದ್ಯಸಮೇತರಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರನೀರು ತರಲು ಗಂಗೆ ತಡಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸ ಮೊರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ತಟ್ಟೆ(ಚಂಬು)ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕೆರೆ ಅಥವಾ ಬಾವಿಯ ನೀರಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿಗಡಿಗೆಗಳು ಅಥವಾ ಹೊಸದಾದ ಚೆಂಬುಗಳಿಗೆ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ ಅವುಗಳ ಕೊರಳಿಗೆ ಐದ್ಯಾನದ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿ, ಮಡಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಆ ಗಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ವಾದ್ಯಸಮೇತ ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಮುತ್ತೈದೆಯರು ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ತಂದಂತಹ ಶಾಸ್ತ್ರದ ನೀರನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವ ಹಂಡೆ ಮತ್ತು ಕೊಪ್ಪರಿದೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಾಸ್ತ್ರದ ನೀರನ್ನು ತಂದ ಮೇಲೆಯೇ ಇನ್ನುಳಿದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

ಧಾರೆ ಮುಹೂರ್ತ: ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಧಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮುಗಿಸಿ ಅಲಂಕಾರಗೊಂಡಿರುವ ಗಂಡನ್ನು ದಿಬ್ಬಣಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ದಿಬ್ಬಣದಿಂದ ವಾದ್ಯಸಮೇತವಾಗಿ ಧಾರೆ ಮಹೂರ್ತಕ್ಕೆ ಗಂಡನ್ನು

ಕರೆತಂದು ಹಸೆಮಣೆಯ ಸುತ್ತ ಮೂರು ಸುತ್ತು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕಿಸಿ ಬಲಗಾಲಿಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕರೆತಂದು ಗಂಡಿಗೆ ತಾಳಿ ಕಟ್ಟಲು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದಾಗ ತಾಳಿ ಕಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಧಾರೆಯ ಮಹೂರ್ತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿದೆ. ಇವರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮದುವೆ ಕಾರ್ಯ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಗಂಡಿನ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಾರೆ, ಮದುವೆ ಮುಗಿದು ಒಂದು ಇಲ್ಲ. ಎರಡು ದಿನಗಳ ತರುವಾಯ ಬೀಗರೂಟವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವರು.

ಬೀಗರೂಟ: ಮದುವೆ ಮುಗಿದು ಹೊಸ ಸಂಬಂಧಿಗಳಾದ ಬೀಗರುಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಬೀಗರೂಟವು ಇವರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಭೋಜನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ವಧುವಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ವರನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಬೀಗರೂಟ ಏರ್ಪಡುವುದು. ಅದು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನದಿಂದಲೂ ನಡೆದು ಬಂದಿರುವ ಒಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯವುವಾಗಿದೆ. ಹೊಸ ಸಂಬಂಧಗಳ ನಡುವೆ ನೆರವೇರುವ ಸಂತೋಷ ಭೋಜನ ಕೂಟ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಸಂತೋಷಕೂಟದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಭೋಜನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮರುದಿನ ಸಾಯಂಕಾಲ ನೆರವೇರುವ ಕೆಲವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಗರೂಟವು ಒಂದಾಗಿದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ಬೀಗರು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಬೀಗರೂಟವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಊಟದ ಕಾರ್ಯ ನೆರವೇರಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯ ಈ ಭೋಜನ ಕೂಟಕ್ಕೆ ಅಡುಗೆ ಕಾರ್ಯವು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕುರಿ, ಇಲ್ಲ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆಯ ಕಾರ್ಯವೆಲ್ಲವೂ ಮುಗಿದಿದ್ದರೆ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳ್ಳಿರಿಸುವರು. ರಾಗಿಮುದ್ದೆ, ಕೋಳಿ ಇಲ್ಲ ಕುರಿಯ ಮಾಂಸದ ಸಾರನ್ನು ಬಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ದಿನ ಸಮುದಾಯವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬೀಗರೂಟವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

೮.೪. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ

ಮದುವೆಯಾದ ಹೆಣ್ಣು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತು ತಾಯಿಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಲು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ಅವಳ ಕುಟುಂಬದವರ ಸಂತೋಷ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅವಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನವಮಾಸಗಳು ತುಂಬಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಸದಾ ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ, ಮಾವ, ಮೈದುನ ಮುಂತಾದ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ

ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾದ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷಪಡುವರು ಮತ್ತು ಅವಳ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ಪ್ರಾಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಣಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಬಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಂತು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಸಲ ವಾಂತಿ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಾಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರಾದ ಅತ್ತೆ, ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನಂತರ ಅವರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು ಆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಗಂಡನ ಮುಂದೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಎರಡನೆಯ ತಿಂಗಳಿಂದ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೇಳುವ ಪರಂಪರೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ತಿಂಗಳಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸುವ ಪರಂಪರೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವೂ ಒಂದು. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣು ಮೂರನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ತೆ, ತಾಯಿ, ಸೂಲಗಿತ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯ ಹೆರಿಗೆತಜ್ಞರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದವಳಿಗೆ ಅನೇಕ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇವರ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅವಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ ಬರಲಿ ಎಂಬ ಆಶಯವೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದವಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲೆಂದು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದುಂಟು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಇತರೆ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಶಿಶು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಲು ಕಾರಣ ಅವಳ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಜೀವಸತ್ವ ಖನಿಜ ಮತ್ತು ಲವಣಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮೂಡಿರುವುದೂ ಉಂಟು.

ಅಂದರೆ ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಮಗುವು ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಪ್ಪು. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗಾಗುವ ಕಷ್ಟ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ರುಚಿಯಾದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶುವಿನ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ತಂತುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸತ್ವಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಲು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಬೇಕಾದದ್ದು ಅಗತ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯಕ. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಎಂದೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಮೀನಿನ ಕೃಷಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ನಾಗರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಶ್ರಮ ವಹಿಸಿ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸದೆ ತನಗೆ ಇಷ್ಟಬಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಬಳಲುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಜನನ ನೀಡುವವರೆಗೆ ಅವಳು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳ ಬಗೆಗೆ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೆ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವಂತಹ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ: ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ರಾಗಿಮುದ್ದೆ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಸಾಂಬಾರು ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇತರೆ ಸಮುದಾಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಂತೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಬಯಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವಳು ಬಯಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ, ಮಾವ, ಕುಟುಂಬದ ಇತರೆ ಸದಸ್ಯರು ಪೂರೈಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಇವರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಬಡತನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅವಳ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು, ಗೊಟ್ಟಿಯ ಹಣ್ಣು, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಗೆಣಸು, ಆಯಾ ಕಾಲಮಾನದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ತಂದುಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವಳು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಕುರಿಮಾಂಸ, ಕೋಳಿಮಾಂಸ, ಮೊಲದ ಮಾಂಸ, ಜಿಂಕೆಮಾಂಸ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಮಾಂಸದ ಆಹಾರವನ್ನು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಈ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಅರಣ್ಯಕಾಯ್ದೆಯಿಂದ ಬೇಟೆಯಾಡುವುದು ನಿಷೇಧಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಕುರಿ, ಮೇಕೆ, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸವನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಲು ಗರ್ಭವತಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಎರೆಮಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು

ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಎರೆಮಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಿಂದೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪ್ರಭಾವ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ, ಹುತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಾಗಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅವರು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ನಾರುಬೇರು, ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸು, ಬಿದಿರುಕಳಲೆ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಣ್ಣು ತಾನಾಗಿಯೇ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಬಿದಿರಿನ ಕಳಲೆ ಸಾಂಬಾರು, ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ, ಟೀ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಟೀ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರ ಆರ್ಥಿಕತೆ. ಬಡತನದಲ್ಲಿರುವ ಸೋಲಿಗರು ಹಾಲುಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಸ್ಥಿತಿವಂತರಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವರು ಆಕಳು, ಎಮ್ಮೆ ಸಾಕುವ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾಲಿನ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ. ಇವರು ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಋತುಮಾನಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸೋಲಿಗರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಟೀ(ಬ್ಲಾಕ್ ಟೀ) ಕುಡಿಯುವ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ ಕಪ್ಪು ಟೀ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಅವನತಿಯತ್ತ ಸಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ ಸೇಬಿನ ಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು, ಮಸುಂಬಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿತಿವಂತರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ತೀರ ಹಿಂದುಳಿದವರು ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರವು ಒದಗಿಸುವ ನ್ಯಾಯಬೆಲೆ ಅಂಗಡಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅನೀಮಿಯ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಮಹಿಳೆ ಅನೇಕ ಸಲ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದುಂಟು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮಗು ಜನನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಮೃತಪಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲೂ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಬಾರದಂತೆ ಅಥವಾ ಪರಿಹಾರವಾಗುವಂತೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಕೆಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ "ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್" ಅಂಶ ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅವಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಅಂಶವನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆ ಜೀವಸತ್ವದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ"[೮] ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಮಗುವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯೂ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಊಟದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕ ವಸ್ತುಗಳಿರಬೇಕು ಆದ ಮಾತ್ರ ಅವಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ವಿ.ಜಿ.ಕೆ.ಕೆ. ಎಂಬ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸೋಲಿಗರ ಹಾಡಿಗಳಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇವರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

೮.೫ ಬಾಣಂತಿಯರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆ: ಹೆಣ್ಣು ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊತ್ತು ದಿನ ತುಂಬಿದಾಗ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಎಷ್ಟೋ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಒಂದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರು ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಸಾವಿರಾರು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ಜಡೆಮಾದಮ್ಮ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಮ್ಮ ಇವರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬದಲಾದ ಇಂದಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಸೋಲಿಗರು ಸಹ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಮುಖಮಾಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಸೋಲಿಗರ ಸಮುದಾಯದವರು ಬಾಣಂತಿಯು ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅನೇಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಕಟ್ಟುಪಾಡು. ಏಕೆಂದರೆ ಬಾಣಂತಿಯು ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಅಶಕ್ತಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಗಾಣುಗಳು ಬಾಣಂತಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದವರು

ನೇರವಾಗಿ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ದಿನ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಾರದೆಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಸಗಣಿಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅನ್ಯ ಕುಲದವರಿಗೆ ಬಾಣಂತಿಯರ ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ನಿಷೇಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಬಾಣಂತಿಯು ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟದಿಂದ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಇವರ ಪ್ರವೇಶದಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಇವಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಬೇರೆ ಕುಲದವರ ಪ್ರವೇಶದಿಂದ ಮಡಿ ಮೈಲಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶವಿರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ತಾವು ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಇಂತಹ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಿಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಹಿರಿಯರು ತಿಳಿಸಿದಂತೆಯೇ ಅದರ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅವು ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಷೇಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಕೈಗೆಟುಕುವ, ತಾವು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಕೊಡುವಂತಹ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಇವರು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ಭಿನ್ನತೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವಳಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದಂತಹ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಅವಳು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಬೇಗ ಪಚನವಾಗುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತಮ್ಮದೇ ಆದಂತಹ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಬಾಣಂತಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಬೇಗ ಪಚನವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮೃದುವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅನ್ನ, ಬೇಳೆಯ ತಿಳಿಸಾರು ಮಾತ್ರ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ದಿನ ನೀಡುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಅವಳಿಗಾಗಿಯೇ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಬೇಳೆಯಿಂದ ರಸವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯ ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಹಂಚಿನಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಒಳಗಿರುವ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ತೊಗರಿಬೇಳೆಯಿಂದ ಬಂದ ರಸಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ರಸಂ ಮಾಡಿ ತೆಳುವಾಗಿ ರಾಗಿಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ರಸಂ ಮತ್ತು

ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಸಂಗೆ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಗುವು ಎಳೆಯದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ರವೆ ಗಂಜಿ: ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಬೆಲ್ಲವು ಪಾಕವಾದ ನಂತರ ಗೋಧಿಯ ರವೆಯನ್ನು ಬಂದ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಅವಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸರಳವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇತರೆ ಸಮುದಾಯದವರಂತೆ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಕಾರ, ಉತ್ತತ್ತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅದರ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸೋಲಿಗರು ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿ ಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ: ಕೆಲವರು ಒಂದು ವಾರ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಾಣಂತಿಯು ಮಗುವನ್ನು ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವಳ ದೇಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಾಟಿಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಕೋಳಿಮಾಂಸ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮ: ನಾಟಿಕೋಳಿಯನ್ನು ಕುಯ್ದು ಮಾಂಸವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಶುಚಿಯಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಅರಿಷಿನವನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅದರಿಂದ ಬಂದಂತಹ ದ್ರವವನ್ನು ಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ದನಿಯಾ ಕಾಳು, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಬೆಂದಿರುವ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಕುದಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಯು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸವು ಮೃದುವಾಗಿರುವಂತೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

'ಮುದ್ದೆ'ಯನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೂ ಕೂಡ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ರಾಗಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿಗೆ

ರಾಗಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ದೊಣ್ಣೆಯಿಂದ ತಿರುಗಿಸಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಬಾಣಂತಿಗೆ ನಾಟಿಕೋಳಿಯ ಸಾಂಬಾರು ಅಥವಾ ಸೂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದು ಇವರ ನಂಬುಗೆ. ನಾಟಿಕೋಳಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಮತ್ತು ನಾಟಿಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಹಸಿಮೈಯಲ್ಲಿರುವ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೋಳಿಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಕಂಡುಬರುವ ಕೋಳಿಗಳಿಗೂ ತುಂಬಾ ಭಿನ್ನತೆಯಿದೆ. ಈ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ಜುಟ್ಟು ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಕಡೆ ಜುಟ್ಟು ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಜುಟ್ಟು ಇರುವ ಕೋಳಿಯೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಕೋಳಿಯೆಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂದಿಗೂ ಕಾಡಿನ ಒಳಗಡೆ ನೆಲೆಸಿರುವ ಸೋಲಿಗರು ಈ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದ ದಟ್ಟವಾದ ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಡಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ಮತ್ತು ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪೋಡಿನವರು ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾಟಿಕೋಳಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನಾಟಿಕೋಳಿ ಮಾಂಸದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಂಭವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಬಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮದೇ ದೇಶೀಯ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬಾಣಂತಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವರು.

ಮಂಡೆಸೀಗೆ ಸೊಪ್ಪು: ಇದು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಬಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಂಡಸೀಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಗಿಡಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ, ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಮಂಡೆಸೀಗೆಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾರ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೀಗೆಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅದರಿಂದ ಬಂದಿರುವ ರಸ ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ರಸದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯ

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀಡಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸೋಲಿಗರು ವೈದ್ಯರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಹತ್ತಿಕಾಳಿನ ಕಷಾಯ: ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಹತ್ತಿ ಕಾಳನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಕಷಾಯವನ್ನು ಬಾಣಂತಿಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎದೆ ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆಂದು ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತಿಯ ಹಾಗೂ ಸೋರೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿತ್ತು ಎಂದು ಎಸ್.ಜಿ.ಮೊರಬ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ."[5] ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸೋರೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಗುಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಿಡದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಅಂಬಟು ಹುಳಿ: ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಸೋಲಿಗರು ಬಾಣಂತಿಯ ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂಬಟ್ಟು ಮರವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವರು ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕಲ್ಲಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಾಯಂಕಾಲ ಹೀಗೆ ಎಂಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೈಕೈ ನೋವು, ಸೊಂಟದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಏಡಿಯ ಮಾಂಸ: ಹೆಸರು ಅಥವಾ ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣ ಏಡಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಬೆಂದಿರುವ ಬೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೈಸೂರು ಬದನೆ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಸಾಂಬಾರಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪುಕಾರ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಿದರೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಎದೆಯಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೈಸೂರು ಬದನೆ, ಸೋರೆಕಾಯಿಯ ಮತ್ತು ಏಡಿಯ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸತ್ವಭರಿತವಾದಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುವ ಕಾರಣ ಬಾಣಂತಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿಗಣಕೆ ಸೊಪ್ಪು: ಬೇಳೆಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುದಿಸಿ, ಬಿಳಿಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಬೆಂದಿರುವ ಬೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಅರೆದು ಅದರ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಂದಿರುವ

ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೈಕೈ ನೋವಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಅದರೆ ಇದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕೆಂಪುಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಾಣಂತಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರ

ಮಂಗನ ಬಾವು: ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ. ಇದರ ಲಕ್ಷಣ ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗ ಊದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವಳು ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮುಸುವನ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಸುವನನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಬೇಟೆಯ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮುಸುವನನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದವಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮುಸುವನ ಮಾಂಸವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೊಳೆದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮಾಂಸ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಂದಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಖಾರ, ದನಿಯಾ ಕಾಳನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಮುಸುವನ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಬಂದಿರುವ ರಸವನ್ನಷ್ಟೇ ಮಂಗನ ಬಾವು ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ಆ ಕಾಯಿಲೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಣಂತಿ ನಂಜು: ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚಂದೆ ಮರ, ಹಂಬಿನ ಮರ ಎಂಬ ಎರಡು ಜಾತಿಯ ಮರಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಮರಗಳ ಚಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಬಂದಂತಹ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಿದರೆ ಬಾಣಂತಿಯ ನಂಜಿನ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರ: ಏಡಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಅದಕ್ಕೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿ ಅಥವಾ ಮಗುವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದರೂ ಇದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಡುವ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಮೆಣಸಿನ ಹುಳಿ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ, ಈರುಳ್ಳಿ ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಕಾರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಣಂತಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಹಿರಿಮದ್ದಿನ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಕುಡಿದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಂಜಿನ(Septic) ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಣಂತಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಪೂರೈಸುವ ಕ್ರಮ: ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸೋಲಿಗರು ಮಗುವಿನ ಜನನವಾದ ತಕ್ಷಣ ಅವಳಿಗೆ ಮಂಡೆಸೀಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯಿಂದಾದ ಆಯಾಸ, ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಸೋಲಿಗರ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ನಿಷೇಧಿತ ಆಹಾರಗಳು: ಬಾಣಂತಿಯು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿತಪ್ಪಿ ತಿಂದರೆ ಅವಳ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇವರ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ನಿಷೇಧಿತವಾಗಿವೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಜೇನು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಇವುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ತಂಪಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಾಣಂತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಮಗುವನ್ನು ಸೇರಿ ಮಗುವಿಗೆ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲಸಂದೆ ಕಾಳಿನ ಸಾಂಬಾರು ಸಹ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ನಿಷೇಧಿತ ಆಹಾರ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಶೀತವಾಗಿ ಮಗು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇವರಲ್ಲಿರುವದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡವಾದರೆ ಕಾಡಿನ ಸಾಯಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತೇದು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಗಡೆ ಮರದ ಚೆಕ್ಕೆ ರಸ ಒಂದು ಲೋಟ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ತಾಯಿಯು ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕಾದರೆ ಇಷ್ಟೇಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಮಗುವನ್ನು ಸಂತೈಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೮.೬. ಸಾವಿನ ನಂತರದ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ

ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶವವನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿ ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ತುಳಸಿ ಗಿಡ ನೆಡುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಧಿ ಮೇಲೆ ತುಳಸಿ ಗಿಡ ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಮುತ್ತುಗದ ಗದ್ದೆಯ ಹತ್ತಿರ ಕಂಡುಬರುವ ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಮಾಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ತುಳಸಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮಾನವರು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಆಚರಣೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. "ಆದಿವಾಸಿ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕಿರುವಾಗಿನ ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದರೂ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಮುಂದುವರಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವ ಆಚರಣೆಗಳು ಬಹಳ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಗಳಾದರೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸತ್ತವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಸತ್ತವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮ ಬದುಕಿದ್ದವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಬಂದರೂ ಸತ್ತವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಆಚರಿಸುವ ಪರಂಪರೆ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ" ಶವಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚರಣೆಗಳು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಅವರವರ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಸಾವನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಸಹನೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋವೃತ್ತಿ ಇವರಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸತ್ತವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶವವನ್ನು ಕೆಲವರು ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಇಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಹೊರಗಡೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ತವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮ ದೇವರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇವರಲ್ಲಿದೆ. ಸತ್ತವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶವದ ತಲೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಹತ್ತಿರ ದೀಪ ಹಚ್ಚಿಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಮುಂದೆ

ಬೆಂಕಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಹಾಕಿರುವ ಹೊಗೆ ಕಂಡು ಬೇರೆ ಪೋಡಿನವರು ನಮ್ಮವರು ಯಾರೋ ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬೆಂಕಿ ಹಾಕಿರುವ ಪೋಡಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇಂದೂ ಸಹ ಸತ್ತವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಬೆಂಕಿ ಹಾಕುವ ಪರಂಪರೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ಹೆಣಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಮಡಿಬಟ್ಟೆಹಾಕಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಇಟ್ಟು, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಹೊಡೆದು ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಧೂಪ ಹಾಕಿ, ನಮಸ್ಕರಿಸುವರು. ಶೃಂಗರಿಸಿದ ಶವವನ್ನು ಬಿದಿರುಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಚಟ್ಟದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆ ಹೊದಿಸಿ ಹೆಣ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ತವ್ಯಕ್ತಿ ಉಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಬಿದಿರಿನ ಒಂದು ಗಳಕ್ಕೆ ಸತ್ತ ದೇಹವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಇಬ್ಬರು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಸ್ಮಶಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚಟ್ಟವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಜನರು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಧಿ ಮಾಡುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಇವರು 'ಗೋಪನೆ ಸಗ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

'ಕಾಲು ಕರಗ ಮಡಕೆ ಒಡೆಯುವುದು'

ಪೋಡಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಶವವನ್ನಿಟ್ಟು ಶವದ ಬಲಗೈ ಬಲಗೆನ್ನೆ, ಬಲಗಾಲು ಸೇರಿದಂತೆ ಬಲಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹರಳೆಣ್ಣೆ ತಿಕ್ಕಿ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಲೇಪಿಸುವರು. ಅನಂತರ ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಪುಡಿಯ ಲೇಪನ. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಶವದ ಕಾಲಿನ ಬಳಿ ಗೌಡನ ಹೆಂಡತಿ ಬಂದು ಕುಳಿತರೆ ಮಗ ಸೊಸೆ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ನಿಲ್ಲುವರು. ಆಗ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಹೊಸ ಮಡಕೆಯನ್ನು ತಂದು ಶವದ ಪಾದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡಂತೆ ಇಟ್ಟು ತಮ್ಮಡಿ ಹೇಳಿದ ಕೊಡಲೇ ಅದನ್ನು ಒಡೆಯುವರು. ಇದೇ ಕಾಲು ಕರಗ ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಒಡೆಯುವುದು. ಇದಾದ ಬಳಿಕ ಗಂಡ ತೀರಿಕೊಂಡರೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಬಳೆಗಳನ್ನು ಒಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೃತನ ಹೆಂಡತಿಯ ಕೈಯ ಬಳೆ, ಓಲೆ, ಮುಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹೂವು, ಕೊರಳಿನ ಕರಿಮಣಿ ಬಿಚ್ಚುವರು. ಮೃತರು ಸೇರಿದ ಕುಲದ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಕೈಗೆ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ದಕ್ಷಿಣೆ ಕೊಡುವರು. ನಂತರ ಮಡಕೆ ಒಡೆಯುವ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ..

"ಮಡಕೆಯು ಒಡೆಯುವ ಶಾಸ್ತ್ರ"ದಲ್ಲಿ ನೀರು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಬಹಳ ಪವಿತ್ರ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ ಮೂರು ಸುತ್ತು ತಿರುಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿದಾಗ ಕೊಡಲಿಯಿಂದ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಂಡಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕಂಡಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ಸುತ್ತಿಗೆ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಕಂಡಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೂರು ಸುತ್ತು ಸುತ್ತಿದ ಬಳಿಕ ಕೊಡಲಿಯಿಂದ ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಡೆದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮಡಕೆಯು ಒಡೆಯುವ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಹೆಣವನ್ನು ಸ್ಮಶಾನಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯುತ್ತಾರೆ,

ಹೆಣ ಸ್ಮಶಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ದಕ್ಷಿಣೋತ್ತರವಾಗಿ ತೆಗೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣದ ತಲೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಉತ್ತರಕ್ಕೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು

ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೂ ಮಾಡಿ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮಣ್ಣು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಣ್ಣು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕಾರೆ ಮುಳ್ಳು, ರಾಗಿ, ಒಂದು ಚಂಬಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಜೊತೆಗೆ ಅವನು ಬದುಕಿದ್ದಾಗ ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಿಟ್ಟು, ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಗುಂಡಿಗೆ ಹೆಣ ಇಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ತವರ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿ ಮೊದಲು ಮೂರು ಹಿಡಿ ಮಣ್ಣು ಹಾಕುವರು. ನಂತರ ಉಳಿದವರೆಲ್ಲ ಮಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಸಮಾಧಿ ಮಾಡಿ ತಲೆಯ ಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ಕಲ್ಲು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಋಣವನ್ನು ತೀರಿಸಲು ಬಂದ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಅನ್ನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕಡೆ ಊಟವನ್ನು ಕೆಲವರು ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಹೊರಗಡೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ತವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನ್ನದ ಋಣ ಆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮುಗಿಯಿತೆಂಬುದು ಇದರ ಸಂಕೇತ.

ಮಣ್ಣು ಮಾಡುವವರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಯಾದ ನಾಯಿ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದಲೂ ಹೆಣಕ್ಕೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಧಿಯ ಮೇಲೆ ತಾವು ಬೆಳೆದಿರುವ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳಾದ ರಾಗಿ, ಅವರೆ, ಜೋಳ, ತೊಗರಿ ಚೆಲ್ಲಿ, ಸಮಾಧಿಯ ಮೇಲೆ ತುಳಸಿಗಿಡವನ್ನಿಟ್ಟು ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲೆಂದು ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಗಳಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಸಮಾಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಊಟ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ, ಕೋಲು, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಸಮಾಧಿಯ ಹತ್ತಿರ ತಂದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಧಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಗುದ್ದಲಿ ಸಲಿಕೆಯನ್ನು ಉಲ್ಟಾಹಾಕಿ ಹಿಂದಗಡೆಯಿಂದ ಹೆಣದ ಮೇಲೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಮೂರು ಸಲ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ತಲೆಯ ಕಡೆಯಿಂದ ಪಾದದೆಡೆಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮಣ್ಣು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೆರೆಯ ಹತ್ತಿರ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ ಚೆಲುವಾದಿ ತೀರ್ಥದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಯಜಮಾನ ಚಲುವಾದಿ, ತಮ್ಮಡಿ, ಕೋಲುಕಾರ ಇವರ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಆಚರಣೆಗಳು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಯಜಮಾನ ಯಾವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಶವಸಂಸ್ಕಾರದ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮುಗಿಸಿ ಸತ್ತಿರುವವರ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದಾಗ ಚಲುವಾದಿ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೀರ್ಥ ಹಾಗೂ ದುಃಖದ ಹುಳಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ನೆಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

ದುಃಖದ ಹುಳಿ: ಮಣ್ಣು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮನೆಗೆ ಬಂದವರಿಗೆಲ್ಲ ದುಃಖದ ಹುಳಿ ಜೊತೆಗೆ, ತುಳಸಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿಗೆ ನೀರು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತೀರ್ಥಮಾಡಿ ಬಂದವರಿಗೆಲ್ಲ ಒಂದೊಂದು ಹನಿ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಸೂತಕದ ದಿನ ಕೆಲವರು ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲೆಂದು ದುಃಖದ ಹುಳಿ ನೀಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ದುಃಖದ ಹುಳಿಯ ಸೇವನೆಯಾದ ನಂತರ ಸೂತಕ ಮುಗಿದ ಹಾಗೆಯೇ ಮನೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯ ದೀಪವನ್ನು ನೋಡಿ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಣ್ಣು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ಸಮಾಧಿಯಾದ ದಿನದಂದು ಯಜಮಾನ, ಕೋಲುಕಾರ, ಚಲುವಾದಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದಿನ ಕರ್ಮ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. 'ನೀರು ಮಡುಗುವ' ಆಚರಣೆ ೩ನೆಯ ದಿನಕ್ಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮರಳು ಬೂದಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅನ್ನ, ಸಾರು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಶವದ ಗುಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾರೂ ಸಹ ಇರುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಸಾಯಂಕಾಲ ಇಟ್ಟು ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮ ದೆವ್ವ, ಭೂತ, ಪ್ರೇತವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸೋಲಿಗರು ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಾಗಿಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಅದನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ರಾಗಿಮುದ್ದೆಗೆ ಏನು ಆಗದೇ ಅದು ಇಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಇದ್ದರೆ ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೆವ್ವ ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ, ರಾಗಿಮುದ್ದೆ ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೆವ್ವ ಆಗಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಇವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಗಾಳಿ ಕಟ್ಟುವ ಶಾಸ್ತ್ರ: ಸೋಲಿಗರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಜೀವ ಆಯ್ದು ಬಿಟ್ಟಿದೆ, ದೆವ್ವವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಾಳಿ ಕಟ್ಟುವ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯ ಕಲಿತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ರಾವು ಕಟ್ಟುವುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಾವು ಕಟ್ಟುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ರಾವು ಕಟ್ಟಲು ಬೇಕಾಗುವ ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದರೆ ೫ ಪಾವು ಪುಟಾಣಿ, ೫ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ, ೫ ಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲ, ೨೫ ಎಲೆ, ೨೫ ಅಡಿಕೆ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ೫೦೦–೧೦೦೦ ರೂಪಾಯಿ ರಾವು ಕಟ್ಟುವವನಿಗೆ ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಾವು ಕಟ್ಟುವವನಿಗೆ ೧೨ರಿಂದ ೧೫ ರೂ. ನಂತರ ೭೦ರಿಂದ ೮೦ ರೂ. ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದೂ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ. ಅಕ್ಕಿ, ಒಂದು ಕೋಳಿ, ಈ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಂತಿಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಯಮವಿದೆ. ಗಾಳಿ ಕಟ್ಟುವ ಆಚರಣೆ ಒಂದೆಡೆ ನಡೆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ತಿಥಿಯ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದಾಳಿಯಿಂದ, ಮರಗಳ ಮೇಲಿಂದ ಬಿದ್ದು ತೀರಿಕೊಂಡರೆ ನಡೆಯುವ ಆಚರಣೆಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾದರೆ, ಆನೆಯ ತುಳಿತಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತಿದ್ದರೆ ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಮರಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಗೊಂಬೆಯು ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗಡೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಕಟ್ಟುವವನು ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಒದೆಯುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ದಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ದಾರವನ್ನು ಕುಡುಗೋಲಿನಿಂದ ಕಡಿದು ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಬಿದ್ದ ಗೊಂಬೆಗೆ ಆನೆ ಗೊಂಬೆಯಿಂದ ಒದೆಯುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಮರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಮೊಳೆಗಳಿಂದ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಾರ್ಯವು ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ೫ ಜನ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ರಾವು ಕಟ್ಟುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೆ ಹಿರಿಯರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತಿಂದು ಬರಬೇಕು. ಉಳಿದ ಆಹಾರವಾಗಲಿ, ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಬೆಲ್ಲ, ಪುರಿ, ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಗಂಡ ತೀರಿಕೊಂಡಾಗ ಹೆಂಡತಿಯ

ವಯಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಮರು ಮದುವೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಕೂಡುವಳಿಗಾಗಿ ಯುವತಿ ಒಪ್ಪಿದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಒಂದು ಆಚರಣೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಡ್ಡಿಮುರಿಯುವ ಶಾಸ್ತ್ರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕಡ್ಡಿ ಮುರಿಯುವ ಶಾಸ್ತ್ರ: ಈ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸು ಬೇಗನೆ ತೀರಿಕೊಂಡರೆ 'ಕಡ್ಡಿ ಮುರಿಯುವ ಶಾಸ್ತ್ರ'ವನ್ನು ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಪುನರ್ ವಿವಾಹವಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ವಿಧವೆಯಾದ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೇಳಿ ಈ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಧವೆಯಾದ ಮಹಿಳೆಯು ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ. ತಿಥಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ೫-೯-೧೧ನೇ ದಿನವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ದಿನದಂದು ಕಡ್ಡಿ ಮುರಿಯುವ ಆಚರಣೆಯು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ತಿಥಿಯ ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಈ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯಬೇಕು, ಕಡ್ಡಿ ಮುರಿಯುವ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಡೆಯವರು ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಮುದಾಯದ ಮುಖಂಡರು ಆಕೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆಯು ಒಪ್ಪಿದರೆ ಕಡ್ಡಿ ಮುರಿಯುವ ಆಚರಣೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕಡ್ಡಿ ಮುರಿಯಲು ಬಳಸುವ ಕಡ್ಡಿ ಬಾಣೆ ಹುಲ್ಲಿನದು. ೩ ಇಂಚು ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರು ಅವಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಮುಂದೆ ಗಂಡನ ಜೊತೆಗೆ ಕೂಡಿ ಬಾಳುವೆಯೋ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತೀಯೋ ಎಂದು. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳು ಒಪ್ಪಿದರೆ ಗಂಡಿನ ಕಡೆಯವರು ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಡೆಯವರಿಗೆ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ನಮಗೂ ನಿಮಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಚರಣೆ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ೯ ಪೋಡಿನ ಜನರು ಬಂದು ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ನಂತರ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಚರಣೆಯು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ವಿಧವೆಯ ವಿವಾಹವಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿರಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ತಿಥಿ ಊಟ: ತಿಥಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಜಮಾನ, ಕೋಲುಕಾರ, ಚಲುವಾದಿ ಪಟ್ಟಗಾರ ಇವರ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರು ತಿಥಿಯ ದಿನವನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಮಾಡಿದ ದಿನದಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ತಿಥಿಯ ಕಾರ್ಯ ಇವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ತಿಥಿಯ ಊಟ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ೫ ಕುಲದವರು ಬಂದು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ತಿಥಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಕೋಳಿಮಾಂಸ, ಇಲ್ಲವೇ ಕುರಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿಯೇ ಆಹಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಕೆರೆಯ ಅಥವಾ ಹಳ್ಳಕೊಳ್ಳಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರೇ ತಿಥಿಯ ಊಟವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವರು. ಎಲ್ಲರೂ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಉಳಿದ ತಿಥಿಯ ಊಟವನ್ನು ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಉಳಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಚೆಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ದೆವ್ವಭೂತಗಳು ಮನೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ದೇವರು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಇವರ ನಂಬಿಕೆ.

ಹಿಂಡೆ ಕೂಳು: ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತ ೫ ಅಥವಾ ೯ನೇ ದಿನದಂದು ಹಿಂಡೆ ಕೂಳು ಹಾಕುವರು. ೫ ಕುಲದ ಹಿರಿಯರು ಬಂದು ಗಂಡಸರೇ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಯಾದ ಕೋಳಿಸಾರು, ರಾಗಿಮುದ್ದೆ ಮತ್ತು ಅನ್ನವನ್ನು ಒಂದು ಬಿದಿರು ಕುಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ನೀರಿರುವ ಜಾಗದ ಹತ್ತಿರ ಬರುವರು. ಅಲ್ಲಿ ಕುಕ್ಕೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಲ್ಲು ತಂದು ಇಡುವರು. ಅದೇ ಕಲ್ಲುಗೊಂಬೆ. ಬಳಿಕ ನೀರಿನ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾಡಿ ಐದು ಕುಲದವರು ಕುಕ್ಕೆ ಸುತ್ತ ಕೂರುವರು. ೫ ಮುತ್ತುಗದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಗ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಎದ್ದು ನಿಂತು ಮಾದೇಶ್ವರ ಕಾರಯ್ಯ ರಂಗಸ್ವಾಮಿಯನ್ನು ನೆನೆದು ಕೈಮುಗಿದು, ಬಗ್ಗಿ ಕುಕ್ಕೆಯೊಳಗಿನ ಕಲ್ಲುಗೊಂಬೆಯನ್ನು ೩ ಕೈಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಇದೇ ರೀತಿ ೩ ಸಾರಿ ಮಾಡುವನು. ೩ನೇ ಸಾರಿ ಮಾಡುವಾಗ ಸತ್ತವನು ಅವನ ಮೈಮೇಲೆ ಬರುವನು. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕಲ್ಲುಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಜೋರಾಗಿ ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುವನು ಅವನನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳದಂತೆ ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವಂತಹ ಜನರು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಆಗ ಸತ್ತವನು. ಮೈಮೇಲೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ೩ ಸಾರಿ ಸತ್ತವನಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕೂಗುವರು. ಕಲ್ಲುಗೊಂಬೆ ಹೊತ್ತವನಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ಬರುವುದು. ಎಲ್ಲರು ಸತ್ತವನು ಬಂದಿದ್ದ ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಹಿಂಡೆ ಕೂಳು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುವ, ತಂದ ಆಹಾರ ತಿಂದಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವರು. ಕಲ್ಲುಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಮರದ ಪೊಟರೆಯೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಬರುವರು. ಬಳಿಕ ೫ ಕುಲದವರು ಊಟ ಮಾಡುವರು.

ಕಲ್ಲು ತರುವ ಆಚರಣೆ: ತಿಥಿಯ ಕಾರ್ಯ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಕಲ್ಲು ತರುವ ಆಚರಣೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಲ್ಲುಗುಡಿಗೆ ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಆಚರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಕಲ್ಲುಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಮರದ ಪೊಟರೆಯೊಳಗಿನಿಂದ ೫ ಕುಲದವರು ಸೇರಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರಿಶಿಣ, ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಪುಡಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪೂಜೆಗಾಗಿ ೫ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಐದು ರಾಗಿಮುದ್ದೆ, ಸಾಂಬಾರು, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸದ ಉದಕದ ಜೊತೆಗೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪೂಜೆಯಾದ ನಂತರ ಆಯಾ ಕುಲದವರು ಕಲ್ಲು ನೆಡಲು ಒಂದು ಜಾಗವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಲ್ಲುಗುಡಿಗೆ ಕಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕೋಳಿಯ ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ೮–೧೦ ಜನರು ಕಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಒಂದೊಂದು ಕುಲದವರು ಕಲ್ಲುಗುಡಿಗೆ ಬಂದು ಹತ್ತಿರ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಕಲ್ಲನ್ನು ತರುವ ಕಾರ್ಯ ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲುಗುಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲನ್ನು ಇಟ್ಟು ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನು ಬದುಕಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದನೋ ಅವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾರಾಯಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾರಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ಇಡುತ್ತಾರೆ.

ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೬೦ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಬೀಡಿ ಸೇದುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಚಳಿಯ ವಾತಾವರಣ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೀಡಿಯ ಸೇವನೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಸತ್ತವ್ಯಕ್ತಿ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಂದು ಇಟ್ಟು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆ, ಕೋಳಿ ಸಾಂಬಾರು ಮತ್ತು ಅನ್ನ ಎಡೆ ಹಾಕಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಲ್ಲು ಇಟ್ಟಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪೂಜೆಯ ಕಾರ್ಯವು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಕೆರೆ ಅಥವಾ ಹಳ್ಳ ಕೊಳ್ಳದ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ ಊಟವನ್ನು ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಉಳಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರಿಗೆ ದೇವರು, ದೆವ್ವ, ಭೂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಕಲ್ಲನ್ನಿಟ್ಟು ಈ ಕಲ್ಲು ಸತ್ತವನ ಆತ್ಮವಿದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದೇಹವಷ್ಟೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಅವನ ಆತ್ಮವು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರವಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಕಲ್ಲನ್ನು ತಂದು ಕಲ್ಲುಗುಡಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕಲ್ಲುಗುಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿಗೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಯುಗಾದಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಎಡೆ ಹಾಕಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಸ್ಮಶಾನದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಸ್ಮಶಾನವೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ಬಹಳ ಭಯ, ದೆವ್ವ, ಭೂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಯವಿರುವುದರಿಂದ ಭಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಗುಂಜಿಶಾಸ್ತ್ರ ಕೇಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿದ್ಯೆ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬೇಡಿಕೆಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೇ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಕೈಲಾದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗುಂಜಿಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಾಧಿಕಲ್ಲು: ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುಂಡಿ ತೆಗೆದು ಹೂತು ಅದರ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೆಣವನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕ್ರಮೇಣ ಒಂದು ಕಡೆ ಖಾಯಂ ಆಗಿ ನೆಲೆಸಿದ ಬಳಿಕ ಸತ್ತವರನ್ನು “ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೂಳುವ ಅಥವಾ ಸುಡುವ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಪೂಜಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರು. ನಂತರ ಸಮಾಧಿ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕಲ್ಲು ನೆಡುವರು. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮೂರು ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನಿಡುತ್ತಾರೆ”[೧೦] ಈ ಸಮಾಧಿಗಳಿಗೆ ಹಿರಿಯರ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹಿರಿಯರ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಯುಗಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವರು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಮಾಧಿಗೆ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸುವರು. ಆ ಪೂಜೆ ಕಲ್ಲಿಗೂ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಸಮಾಧಿ ಗುರುತಿಸುವ ಕಲ್ಲೇ ಆದರೂ ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕಾಣುವ ದೈವ ಸ್ವರೂಪ ಕಲ್ಲೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.’

ಶವಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು: ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜನ್ಮ ತಾಳಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೆ ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮ. ಸಾವಿನಾಚೆಯ ಬದುಕನ್ನು ಕುರಿತು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ನಡೆದಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅನೇಕ ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಆಚರಣೆಗಳು ಭಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಸತ್ತಾಗ, ಮದುವೆಯಾಗದೆ ತೀರಿಕೊಂಡಾಗ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತೀರಿಕೊಂಡಾಗ ನಡೆಯುವ ಆಚರಣೆಗಳು ಭಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ.

೧. ಆಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ಸತ್ತಾಗ ಸತ್ತಂತಹ ಮಗುವಿಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಊರಿನ ತಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಕರೆಯಿಸಿ ಒಂದು ಕೋಳಿಗೆ ರಾವುಕಟ್ಟಿ, ಆ ಕೋಳಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಸಮಾಧಿಗೆ ಸುರಿದು ಶಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತಮ್ಮಡಿಯೇ ನೆರವೇರಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಕಡ್ಡಾಯ.

೨. ಮದುವೆ ಆಗದೆ ಸತ್ತಾಗ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಅವರ ಪ್ರತಿರೂಪದ ಒಂದು ಗಂಡು, ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಣ್ಣು ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿ, ಆ ಗೊಂಬೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಮಾಡಿ ಮಣ್ಣು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

೩. ಬಾಣಂತಿಯರು ಸತ್ತರೆ ಐದು ಜನ ಮುತ್ತೈದೆಯರಿಂದ ಸತ್ತ ಶವಕ್ಕೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಸತ್ತಂತಹ ತಾಯಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು, ಊರಿನ ಜಡೇಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನದಿಂದ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಕತ್ತಿಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯವರೆಲ್ಲಾ ಸತ್ತ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗಲೆಂದು ಕೋಳಿಯನ್ನು ಬಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಶಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ತವರಿಗೆ ಅವರ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಶವಸಂಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು ಸೋಲಿಗರು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿದೆ. ಮರದಿಂದ ಬಿದ್ದು ಸತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆನೆಯ ತುಳಿತದಿಂದ ಸತ್ತಿದ್ದರೆ ತಿಥಿಯ ದಿನ ಆನೆಯ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ಗೊಂಬೆ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಗೊಂಬೆಗಳ ಪಕ್ಕ ಬೆಲ್ಲ, ಕಡಲೆ ಇಟ್ಟು ರಾವು ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೋಳಿ ಬಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ತಿಥಿಯ ದಿನ ಈ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ೫ ಜನ ಸೇರಿ ಗೊಂಬೆಗಳಿಗೆ ರಾವು ತೆಗೆದು ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಮರದಿಂದ ಬಿದ್ದಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಗೊಂಬೆ ಕೆಳಗಡೆ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಬಿದ್ದನಂತರ ರಾವು ತೆಗೆದು ಕೋಳಿಯನ್ನು ಕುಯ್ದು ಅದರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ರಾಗಿಮುದ್ದೆ ಮಾಂಸದ ಸಾಂಬಾರಿನ ಎಡೆ ಹಾಕಿ ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಗಾಳಿ ಬರದಿರಲೆಂದು ರಾವು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಿಥಿಯ ಕಾರ್ಯವು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ರಾವು ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ೫ ಜನರು ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ತಿಥಿಯ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾವು ತೆಗೆಯುವುದು ಅಂದರೆ ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ದೋಷನಿವಾರಣೆಗೆ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ತಾಗದಿರಲೆಂದು ಮಾಡುವ ಆಚರಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರು ಆಚರಿಸುವ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕ್ರಮವೂ ಕೂಡ ಒಂದಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಜೀವನಾವರ್ತನ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಲಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಗಾಳಿ ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದೆಯಾದರೂ ಆಚರಣೆ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಾಜವು ನಿತ್ಯಪರಿರ್ತನಾಶೀಲವಾದದ್ದು. ಅದು ಯಾವಾಗಲು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆದಿವಾಸಿ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಎಂಬುದು ಆಮೆಗತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಕಾಲದ ವಾದವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯವು ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಎಲ್ಲರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಆದಿವಾಸಿಗಳ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನ. ತಮ್ಮ ಆಚಾರ ವಿಚಾರ, ನಂಬಿಕೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಯುವಕರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಆಧುನಿಕತೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಆಧುನಿಕತೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುವುದನ್ನು ನೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಆದಿಮ ಸಮುದಾಯವಾಗಿರುವ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ್ದರೂ ಕೇವಲ ಆಹಾರ, ಉಡುಗೆ, ತೊಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯ ನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಆಚರಣೆಗಳಾದ ಜನನ, ಋತುಮತಿ, ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತನ, ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ಹಂತವಾದ ಸಾವಿನ ನಂತರದ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೋಲಿಗರು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ತಮ್ಮ ಆದಿಮ ಸಮುದಾಯದ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಆದಿಮ ಸಮುದಾಯವಾಗಿರುವ ಸೋಲಿಗರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಬದಲಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ.

ಅಡಿಟಿಪ್ಪಣಿ

೧. ಜವರೇಗೌಡ ದೇ, ೨೦೦೧, ಜಾನಪದ ಅಧ್ಯಯನ, ಪುಟ. ೩೪೫.

೨. ಮಂಜುನಾಥ ಬೇವಿನಕಟ್ಟಿ, ೨೦೦೭, ಕನ್ನಡ ಜನಪದ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಪುಟ ೧.

೩. ಅದೇ, ಪುಟ ೧೩೬.

೪. ಅದೇ, ಪುಟ ೧೩೬.

೫. ಗಂಗಾಧರ ದೈವಜ್ಞ, ೨೦೦೦, ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮಾಜ ಹುಟ್ಟು ಸಾವಿನ ನಡುವೆ, ಪುಟ ೨೩.

೬. ಅದೇ, ಪುಟ ೪೩.

೭. ಚಂದ್ರುಕಾಳೇನಹಳ್ಳಿ, ೧೯೯೩, ಸೋಲಿಗರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಪುಟ ೨೩.

೮. ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್, ೧೯೯೪, ಹೆರಿಗೆ, ಪುಟ ೧೦.

೯. ಗಂಗಾಧರ ದೈವಜ್ಞ, ೨೦೦೦, ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮಾಜ ಹುಟ್ಟು ಸಾವಿನ ನಡುವೆ, ಪುಟ ೬೬.

೧೦. ಕೇಶವನ್ ಪ್ರಸಾದ್ ಕೆ. ೨೦೦೫, ಬುಡಕಟ್ಟು ವಿಸ್ಮಯ, ಪುಟ ೮೯.

೧೧. ಅದೇ, ಪುಟ ೨೩.

ಅಧ್ಯಾಯ ಒಂಬತ್ತು

ಸೋಲಿಗರ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ವಿತರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಪ್ರವೇಶ

೯.೧. ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ

೯.೨. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪಡಿತರ ವಿತರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

೯.೩. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಲ್ಯಾಂಪ್ಸ್ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ ಒಂಬತ್ತು

ಸೋಲಿಗರ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ವಿತರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಪ್ರವೇಶ

ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವೇ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಂದದಿಂದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಬ್ರಿಟಿಷರು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದು ನೆಲೆ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಜನಜೀವನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಬೇರೆಯಾಯಿತು. ಆಂದಿನಿಂದಲೆ ಆಧುನಿಕತೆ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿತು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇವರು ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ಇದರ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ನೆಲೆಸಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಅರಣ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಿದ್ದುದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ತಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಾಗಿ ಬ್ರಿಟಿಷರು ಅರಣ್ಯ ಕಾಯ್ದೆಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದರು. ಇದರ ಭಾಗವಾಗಿ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಸ್ಥಳಾಂತರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಎತ್ತಂಗಡಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ದಿನಗಳಿಂದಲೇ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರ ಜೀವನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಅತಂತ್ರವಾಗಿ, ಅಲೆಮಾರಿಗಳಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಜೀವನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಅತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸೋಲಿಗರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೂ ಬದಲಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ. ಸೋಲಿಗರ ಆಹಾರಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ ಎನ್ನುವಂತೆ ಆಧುನಿಕ ಯೋಜನೆಗಳೂ ಜಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿದೆ.

ಬ್ರಿಟಿಷರು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿ ಗೃಹವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡರು. ಅಂತೆಯೇ ಕಾಫಿ ಎಸ್ಟೇಟುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ನಿದರ್ಶನವಂದರೆ ಹೊನ್ನಮೇಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾಫಿ ಎಸ್ಟೇಟು. ಸೋಲಿಗರು ನೆಲೆಸಿರುವ ಪ್ರದೇಶ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಅರಣ್ಯಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣ ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅರಣ್ಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ದೋಚಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು, ಇದಕ್ಕೆ ತೊಡಕಾದ ಸೋಲಿಗರನ್ನು ನಿರ್ದಯವಾಗಿ ಒಕ್ಕಲೆಬ್ಬಿಸತೊಡಗಿದರು. ಇದೇ ಅರಣ್ಯ ಇಂದು ಸರ್ಕಾರ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದೆ. ಸರಕಾರವೂ ಬ್ರಿಟಿಷರು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮುಂದುವರೆಸಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಅನಾಥರಂತೆ ಬದುಕಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬ್ರಿಟಿಷರು ಕೆ.ಗುಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಮ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯವು ಈ ಆಶ್ರಮ ಶಾಲೆಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದೆ ತಮ್ಮ ಪೋಡುಗಳಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದವು ಎಂದು ಮುತ್ತಗದ್ದೆಯ ತಮ್ಮೆಗೌಡ್ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೂ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

೯.೧. ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ

ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯವು ಆಧುನಿಕವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸಮುದಾಯದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಕಾರರು ಸೋಲಿಗರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸ್ವತಃ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯವು ಈ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಸೋಲಿಗ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆತಂಕ ಪಡುವ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಆಧುನಿಕತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಅಂಶವಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಮುದಾಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಆಸೆಪಡುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಎರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಸರಕಾರ ನೀಡುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಅವರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜೀವನ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾಗಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಜನರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜೀವನವಿಧಾನಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇವರ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಶ್ರಮ ಶಾಲೆಗಳು ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಯಶಸ್ಸು ಕಾಣದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸೋಲಿಗರ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಗೂ ಅವರಿಗೆ ನೀಡುವ ಶಿಕ್ಷಣಪದ್ಧತಿಯ ಯಶಸ್ಸಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಅದರ ಸ್ಥೂಲ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನ ಬದುಕಿನ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಾಡಿರುವ ಪರಿಣಾಮ ಗಣನೀಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಶ್ರೇಣೀಕರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾನವ ಕಲ್ಯಾಣ ಅಥವಾ ಕಲ್ಯಾಣ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ ಅರ್ಥೈಸಿದರೆ ಒಂದು ಜನವರ್ಗ ರಾಜ್ಯದ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಜನವರ್ಗ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿ ಎಂದರೇನು? ಎಂಬುದರ ಅರಿವಿರದೆ ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಪರ ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಸಮಾಜ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಶ್ರೇಣೀಕೃತ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸಮಸಮಾಜವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸರಕಾರಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೃಢವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜನವರ್ಗಗಳನ್ನು ಸಮಾಜದ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರದ ಕೆಲಸವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದಾಗಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿ ಎಂದರೇನು? ಯಾವ ಜನರನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಗೆ ತರಬೇಕು? ಕಲ್ಯಾಣರಾಷ್ಟ್ರ ಎಂದರೇನು? ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಅಂಶಗಳಾವುವು? ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕಾದಾಗ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ತೊಡಕುಗಳೇನು? ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯವೂ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಾದರಿಯನ್ನೇ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳಿಗೂ ನೀಡುವುದು ಸರಿಯೇ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯವು ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಅವರು ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಸೋಲಿಗರು ನೆಲೆಸಿರುವ ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳ ವಿವರವನ್ನು ಕೆಳಗಡೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಂಕಿಸಂಖ್ಯೆಗಳ ವಿವರ

ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜುಗಳ ತಾಲ್ಲೂಕುವಾರು ಪಟ್ಟಿ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳು

ತಾಲ್ಲೂಕು	ಶಾಲೆಗಳು	ಹುಡುಗರು	ಹುಡುಗಿಯರು	ಒಟ್ಟು
ಚಾಮರಾಜನಗರ	೩೯೩	೧೭೭೩೯	೧೬೯೩೩	೩೪೬೭೨
ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ	೧೭೧	೧೦೩೦೭	೯೭೨೬	೨೦೦೩೮
ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆ	೨೫೭	೧೧೩೨೮	೧೦೭೮೦	೨೧೦೮
ಹನೂರು	೨೫೦	೧೨೧೯೫	೧೦೯೩೬	೨೩೧೩೧
ಯಳಂದೂರು	೯೩	೪೪೩೧	೪೧೬೨	೮೫೯೩
ಒಟ್ಟು	೧೧೬೪	೫೬೦೦೦	೫೨೫೩೭	೧೦೮೫೩೭

ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗಳು

ತಾಲ್ಲೂಕು	ಶಾಲೆಗಳು	ಹುಡುಗರು	ಹುಡುಗಿಯರು	ಒಟ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
ಚಾಮರಾಜನಗರ	೬೦	೫೮೫೯	೫೬೯೧	೧೧೫೫೦
ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆ	೪೩	೪೧೬೧	೩೮೮೮	೮೦೪೯
ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ	೩೭	೩೨೮೧	೩೧೬೮	೬೪೪೯
ಹಾನೂರು	೪೦	೩೨೯೮	೨೯೬೬	೬೨೬೪
ಯಳಂದೂರು	೧೯	೧೩೨೫	೧೨೯೫	೨೬೨೦
ಒಟ್ಟು	೧೯೯	೧೭೯೨೪	೧೭೦೮	೩೪೯೩೨

ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜುಗಳು

ತಾಲ್ಲೂಕು	ಶಾಲೆಗಳು	ಹುಡುಗರು	ಹುಡುಗಿಯರು	ಒಟ್ಟುಸಾಮರ್ಥ್ಯ
ಚಾಮರಾಜನಗರ	೧೮	೧೯೦೬	೨೩೩೪	೪೨೪೦
ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆ	೧೦	೧೪೯೭	೧೫೫೦	೩೦೪೭
ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ	೨೬	೨೯೯೬	೨೯೫೭	೫೯೫೩
ಯಳಂದೂರು	೦೩	೨೬೩	೪೪೬	೭೦೯
ಒಟ್ಟು	**೫೮**	**೬೬೬೨**	**೭೨೮೪**	**೧೩೯೪೯**

ಪದವಿ ಕಾಲೇಜುಗಳು

ತಾಲ್ಲೂಕು	ಕಾಲೇಜುಗಳು	ಹುಡುಗರು	ಮಹಿಳೆಯರು	ಒಟ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
ಚಾಮರಾಜನಗರ	೨			೧೭೧೪
ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆ	೧			೬೬೪
ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ	೩			೭೬೦
ಯಳಂದೂರು				
ಒಟ್ಟು				**೩೧೩೮**

ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜುಗಳು ೧

ಚಾಮರಾಜನಗರ ಪಾಲಿಟೆಕ್ನಿಕ್ ೨

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಿದ್ದರೂ ಈ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಅಷ್ಟೇನು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ಗಿರಿಜನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಗಿರಿಜನ ಆಶ್ರಮ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ತೆರೆದರೂ ಶಾಲೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಭಿನ್ನತೆಯಿಂದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಗಿರಿಜನ ಆಶ್ರಮ ಶಾಲೆಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸ್ಥಿಗತಿ

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ವದಿಂದಲೂ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಒದಗಿಸುವ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಐತಿಹಾಸಿಕ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜೀಯವರ ನೆನಪಿಗಾಗಿ ಅವರ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಯರಕನ ಗದ್ದೆ ಕಾಲೋನಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಇದು ಆದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಗಾಂಧೀಜಿ ಸ್ಮಾರಕ ವಸತಿ ಶಾಲೆ ಎಂದು ಹೆಸರನ್ನು ಇಡಲಾಗಿದೆ. ಕೇರಳದ ಓರ್ವ ಕ್ರೈಸ್ತ ಮಹಿಳೆ ಇಲ್ಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತಾ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ ಮಹಿಳೆ ನಿಧನದ ನಂತರ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬರು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಡಾ. ಸುದರ್ಶನ ಅವರು ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಶಿಕ್ಷಣ ಒದಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಾಗಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಗಿರಿಜನಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಕಳೆದ ೩೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದ ವಿವೇಕಾನಂದ ಗಿರಿಜನ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರ ಎಂಬ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶ್ರಮದ ಫಲವಾಗಿ ಒಂದನೆಯ ತರಗತಿಯಿಂದ ೧೦ನೇ ತರಗತಿ ಹಾಗೂ ನರ್ಸ್ ತರಬೇತಿಯವರೆಗೆ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಸತಿ ಸೌಕರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರೆಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಇಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಸೋಲಿಗ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ಅಕ್ಷರವಂತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಹಲವರು ಆಶ್ರಮ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರಾದವರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಇವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕತೆಗೂ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಗಿರಿಜನ ಆಶ್ರಮ ಶಾಲೆಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮುದಾಯವು ತಮ್ಮ ಪಾರಂಪರಿಕ ಸಮಾಜದ ಒಳಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ಅರಣ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ತಮ್ಮ ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿವೆ. ಇವು ಭಾರತದ ಶ್ರೇಣೀಕರಣದ ಕೆಲವು ಚಲನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಮೂಲ ಜೀವನಪದ್ಧತಿಗೆ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾ ಬಂದಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇತರೆ ಸಮುದಾಯದವರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕಲಿಯುವುದು ಕಷ್ಟಕರವೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮುದಾಯ ಆಧುನಿಕ ನಿಯಮಗಳಿಗೂ ಒಗ್ಗದೆ ಆದಿಮಾನವನ ಜೀವನವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡೇ ಬದುಕುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯವು ತಮ್ಮ ಪಾರಂಪರಿಕ ಸಮಾಜದ ಆಚೆಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅರಣ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿವೆ. ಇವು ಭಾರತದ ಶ್ರೇಣೀಕರಣದ ಕೆಲವು ಚಲನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜೀವನವಿಧಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದೆ ಬದುಕುತ್ತಾ ಬಂದಿವೆ. ಈ ಸಮುದಾಯ ದೇಶದ ಯಾವ ಪಾರಂಪರಿಕ ನಿಯಮಗಳಿಗೂ ಒಗ್ಗದೆ ಆದಿಮಾನವ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಜನ ಶ್ರೇಣೀಕರಣ ವಿಷಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಅನೇಕ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬದುಕಾಯಿತು ಎಂದು ಕಾಡಲ್ಲಿ ಮುಗ್ಧವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಇಂದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂಗನವಾಡಿಗಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇಂದು ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಕೇವಲ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲದೆ, ಅವು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಮುಂಟಿ ಪಾಳ್ಯ, ಹೊಸ ಪೋಡು, ಕೆ.ಗುಡಿ, ಪುರಾಣಿ ಪೋಡು, ಮುಂತಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಆಶ್ರಮ ಶಾಲೆಳನ್ನು ತೆರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ನೆಲೆಸಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳು.

ಆಶ್ರಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರದ ವಿವರ

ವಾರದ ದಿನ	ಬೆಳಗ್ಗೆ, ಉಪಹಾರ	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಊಟ
ಸೋಮವಾರ :	ಇಡ್ಲಿ, ಚಟ್ನಿ, ಸಾಂಬಾರು	ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ,
ಊಟ ಬೇಳೆ,	ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಹಾಲು	ತರಕಾರಿ, ಸಾಂಬಾರು
ಮಂಗಳವಾರ :	ತರಕಾರಿ ಬಾತ್,	ಪೂರಿ,ಅನ್ನ, ಅಲಸಂದೆ
		ತರಕಾರಿ ಸಾಂಬಾರು
ಬೆಳಗ್ಗೆ	:ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಹಾಲು	
ಬುಧವಾರ:	ಚೌ ಚೌ ಬಾತ್	ಮುದ್ದೆ,ಅನ್ನ,ಕಡ್ಲೆಕಾಳು
	ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಹಾಲು	ತರಕಾರಿಬೇಳೆ ಸಾಂಬಾರು
ಗುರುವಾರ:	ಪೊಂಗಲ್	ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ, ಮಿಶ್ರಕಾಳು
	ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಹಾಲು	ತರಕಾರಿ ಸಾಂಬಾರು
ಶುಕ್ರವಾರ :	ಪುಳಿಯೊಗರಿ	ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ,
		ಹುರುಳಿಕಾಳು
	ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಹಾಲು	ತರಕಾರಿ ಸಾಂಬಾರು
ಶನಿವಾರ :	ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಕಾಯಿಚಟ್ನಿ	ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ,
	ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಹಾಲು	ಅವರೆಕಾಳು ಸಾಂಬಾರು
ಭಾನುವಾರ	:ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್	ಪ್ರೈಡ್‌ರೈಸ್, ಕುರ್ಮ,
	ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಹಾಲು	ಜಾಮುನು, ಅನ್ನ, ತಿಳಿಸಾರು

ಸಾಯಂಕಾಲದ ಊಟ

ಸೋಮವಾರ:	ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ, ತರಕಾರಿ ಸಾಂಬಾರು, ಕಡ್ಲೆಕಾಳು, ತರಕಾರಿ ಸಾಂಬಾರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಟ್ಟೆ
ಮಂಗಳವಾರ:	ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ತರಕಾರಿ ಸಾಂಬಾರು, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು.
ಬುಧವಾರ:	ಅನ್ನ, ಮೊಳಕೆ ಹುರುಳಿ, ಸಾಂಬಾರು, ಮೊಟ್ಟೆ

ಗುರುವಾರ: ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ, ತರಕಾರಿ ಹೆಸರು, ಬೇಳೆ ಸಾಂಬಾರು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು

ಶುಕ್ರವಾರ: ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ, ಉಪ್ಪಿನ ಸಾಂಬಾರ್, ಮೊಟ್ಟೆ

ಶನಿವಾರ: ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ, ಮೊಳಕೆ ಹುರುಳಿ ಸಾಂಬಾರು

ಭಾನುವಾರ: ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ, ತರಕಾರಿ ಸಾಂಬಾರು

ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಶಿಷ್ಟ ವರ್ಗಗಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಸರ್ಕಾರಿ ಗಿರಿಜನ ಆಶ್ರಮಶಾಲೆ ಜಾಹಿರಾತು, ಖ್ಯಾತೇ ದೇವರಗುಡಿ ಇಲ್ಲಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆಶ್ರಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಡುಗೆಭಟ್ಟರು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಶ್ರಮ ಶಾಲೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಊಟವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಮಕ್ಕಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ. ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನೀಮಿಯಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆಶ್ರಮ ಶಾಲೆಯ ಯೋಜನೆಯಿಂದ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಜರಾತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಕೇವಲ ಮಧ್ಯಾಹ್ನವಷ್ಟೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇವರು ನೀಡುವ ಆಹಾರವು ಸೋಲಿಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ

ಭಾರತವು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮೊದಲನೆಯ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯಿಂದ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಕುರಿತಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಅಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಜಾರಿಗೆ ಬಂದರೂ ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಲಾಯಿತು. "ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಈ ಯೋಜನೆಯು ೧೯೭೫ರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಎರಡರಂದು ವಿಶ್ವಬ್ಯಾಂಕ್ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬರಗಾಲಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಪಂಗಡದ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಾಸಿಸುವ ದೇಶದ ಒಟ್ಟು ೩೩ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ನಂತರದ ೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಯಿತು. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯು ೧೯೭೫ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಎರಡರಂದು ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ

ಟಿ.ನರಸೀಪುರ ತಾಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಆರಂಭಗೊಂಡಿತು. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ೧೦೦ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಲಾದ ಯೋಜನೆಯು ಇಂದು ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಒಟ್ಟು ೪೫೫,೯೪೦ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ(ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ ೨೦೧೦)" ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೧೩.೯ ದಶಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ೧೭೪೫ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶ ೭೧೬ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರು ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ೨೩೫ ನಗರ ಪ್ರದೇಶ ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕನೇ ದರ್ಜೆಯ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಯೋಜನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಾರ್ಮಲ್ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೂರು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೬.೮ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ೩-೬ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೪೦ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಶರ್ಮಾ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತಾ (೧೯೯೩)ರವರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೃಡಪಟ್ಟಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕ ಹೊಂದಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ವಿತರಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸಹ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದು ಸದರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಜಾರಿಯಿಂದಾಗಿ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ತೀವ್ರ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ.

ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ವಾಂತಿಬೇಧಿ ಹಾಗೂ ಜಂತುಹುಳು ಬಾಧೆಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ ಎಂದು ಕಪಿಲ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನ್(೧೯೯೯) ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಶಿಶುಗಳ ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಯೋಜನೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳ ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸಮಗ್ರಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡದ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗಿಂತ ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿನ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ತೂಕದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಜನನ ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕುರಿತು "ವಾರಣಾಸಿಯ ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ೨೮ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡದ ೨೧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಗರ್‌ವಾಲ್ ಮತ್ತಿತರರು ೨೦೦೦ದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೊಳಪಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕ ಹೊಂದಿ ಹುಟ್ಟುವ ಶಿಶುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇಕಡ ೧೪.೪ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಗೆ ಒಳಪಡದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕ ಹೊಂದಿ ಜನಿಸುವ ಶಿಶುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ೨೦೪ ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟಿದೆ. ಯೋಜನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೊಳಪಡದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ೪.೩" ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟಿದೆ. ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ

ವಿತರಿಸುವ ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಕಾರರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡುವ ಮಕ್ಕಳು ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಮಗ್ರಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಯೋಜನೆಗೆ ಒಳಪಡದ ಪ್ರದೇಶದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಟಂಡನ್ ೧೯೮೯ ಅವರು ಕೈಗೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದರಿಂದ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಎಂಟು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮೇಲಾದ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡ ಟಂಡನ್ ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಅಲಹಾಬಾದ್ ನಗರದ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೆಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನವು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದಂತೆ ಶೇಕಡ ೩೬.೬ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಶೇಕಡ ೫೧.೬ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಎತ್ತರಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯು ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸಲು ವಿಫಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಕಾರರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಆರು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧಿಸಲು ಹೊರಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಮಗ್ರ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆ ಐಸಿಡಿಎಸ್ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅವರ ತಾಯಂದಿರ ಅಗತ್ಯಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸಹ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಜಾರಿ ನಡೆದಿದೆ. "ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೩೦೦ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ೮-೧೦ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಹದಿಹರಿಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೫೦೦ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ೨೦-೨೫ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಒದಗಿಸಬೇಕು ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿ, ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ೫೦೦ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ೨೦-೨೫ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಮಗುವಿಗೆ ೬೦೦ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ೧೬-೨೦ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಿರಬೇಕು."[೩] ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಕೊಳೆಗೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಲಿತ ಆದಿವಾಸಿ ಕಾಲೋನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗನವಾಡಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು. ಈ ಸೇವೆಯನ್ನು ಬಿ.ಪಿ.ಎಲ್. ಕಾರ್ಡ್‌ದಾರರಿಗೆ ಸೀಮಿತ ಗೊಳಿಸಬಾರದು. ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಟರುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸೇವೆಗೆ

ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಳಿಗಳು ಸ್ವ-ಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವು ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟ್ ನೀಡಿದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ: ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಹಕ್ಕು. ಆಹಾರ ಬೆಳೆಯುವ ಗ್ರಾಮೀಣ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ನೆಲೆಸಿರುವ ಕಾಡಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಬಡತನ ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗಾಗಿ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದಿರುವವರಿಗಾಗಿ ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ವತಿಯಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಅಂಗನವಾಡಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಆದಿಮ ಬುಡಟ್ಟುಗಳಿಗಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದಿರುವ ಜೇನುಕುರುಬ ಮತ್ತು ಕೊರಗ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಿಂದ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಳೆಗಾಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿಯೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆನ್ನುವ ವರದಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಇವರಿಗೆ ೨೦೧೩ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಿಂದ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ಕೂಲಿ ಕೆಲಸಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು

ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಷ್ಟ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಇವರ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಡತನ ಮತ್ತು ಹಸಿವಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯಗಳು ಸಾರ್ವಜನಕ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹಕ್ಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನರಿತ ಸರ್ಕಾರವು ಆದಿಮ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳಿಗಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಒಂದು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಜಾರಿ ಮಾಡಿದರು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಂಗನವಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ವಿತರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳು

೧. ರಾಗಿ	೧೫	ಕೆ.ಜಿ
೨. ಬೇಳೆ	೦೨	ಕೆ.ಜಿ
೩. ಹುರುಳಿ	೦೧	ಕೆ.ಜಿ
೪. ಬೆಲ್ಲ	೦೨	ಕೆ.ಜಿ
೫. ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ	೩೦	
೬. ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆ	೦೧	ಕೆ.ಜಿ

ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ೬ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಧಾನ್ಯ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನೀಡಿದರೂ ಆಹಾರ ವಿತರಣೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕಳಪೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದೂ ಇದೆ. ಸರ್ಕಾರವು ನೀಡುವ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಂಗನವಾಡಿಗಳೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನೀಡದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನೀಮಿಯದಿಂದ ಬಳಲುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ನೀಡದೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಸೋಲಿಗರಿಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊಂಡರೂ ಅವರ ಜೀವನಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಮಟ್ಟ ಮಾತ್ರ ತಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಬಿಳಿಗಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಸೋಲಿಗರ ಪೋಡುಗಳನ್ನು ಸರ್ವೇ ಮಾಡಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಆರು ಪೋಡುಗಳಲ್ಲಿ ೧೨೯೩ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದರಂತೆ ಸಾಕ್ಷರತೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.

	ಗಂಡು	ಹೆಣ್ಣು	ಒಟ್ಟು
ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ	671	622	1293
0–5ರ ವಯೋಮಾನದವರು	43	33	76
ಸಾಕ್ಷರ ಅರ್ಹರು	628	589	1217
ಸಾಕ್ಷರರು	309	265	574
ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಪೂರ್ವ ಸಾಕ್ಷರತೆ	291	250	541
ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ	139	141	280
ಮಾಧ್ಯಮಿಕ	88	55	143
ಪ್ರೌಢ	64	54	118
ಮೆಟ್ರಿಕ್ ನಂತರದ ಸಾಕ್ಷರತೆ	18	15	33
ಪದವಿ ಪೂರ್ವ	15	15	30
ಡಿಪ್ಲೋಮ	2		2
ಪದವಿ	1		1
ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ	0	0	0
ಇತರೆ	0	0	0
ಅನಕ್ಷರರು	319	324	643

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಸೋಲಿಗರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟು ಖಾಲಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹು. ವಿಶೇಷ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಅರಣ್ಯವಾಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರಿತು ವಸತಿ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದರೂ ಸಹಾ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವುದು

ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಗಂಡಾಗಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಅಕ್ಷರವಂತರಾಗುವಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಪಿಯುಸಿ, ಪದವಿ ಹಂತದವರೆಗೆ ಓದುವುದು ಸೋಲಿಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಾಹಸದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಸಾಹ ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಕಾಡಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಇವರು ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಯಾವ ಪರಿಚಯವೂ ಇರದ ಕಾರಣ ಅದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವುದುಂಟು. ಸೋಲಿಗರ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಬಗೆಗಿನ ನೋಟವನ್ನು ಪೋಡುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರಗುಳಿದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕಾಲೇಜು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋದವರು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ಪಿಯುಸಿಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಪದವಿ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅವರ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಕಾಡಿನ ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಸಹ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬೇರೆ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಯುವಕರು ಗೋರುಕಾನ ರೆಸಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ, ವಸತಿ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಹೊಸ ಪೋಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಎಂ.ಜಡೇಗೌಡ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಮುಗಿಸಿ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಪೊನ್ನಂ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪಿಎಚ್.ಡಿ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಿ.ಮಹಾದೇವಗೌಡರವರು ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಪಿಎಚ್.ಡಿ. ಇವರು ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಶೋಧನ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಎಟ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೋಷ್ಟಕ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಯಾವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷವಿಲ್ಲದೆ ಆಡಳಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ದೋಷವಿರುವುದೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇವರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮೀಸಲಾತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ಸಹ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸೋಲಿಗರು ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ಆಧುನಿಕತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು

ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದ ಲ್ಯಾಂಪ್ಸ್ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕತೆ

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಮುದಾಯದ ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಯನವು ಕುತೂಹಲ ಕಾರಿಯಾದ ವಿಷಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

"ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಜನರು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿರುವ ಆರ್ಥಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯವಸಾಯ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಮೀನುಗಾರಿಕೆ, ಗಣಿಗಾರಿಕೆ, ಕೈಗಾರಿಕೆ, ವ್ಯಾಪಾರ, ಸರಕು ಸಾಗಾಣಿಕೆ, ಪಶುಪಾಲನೆ ಮುಂತಾದವು ಆರ್ಥಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆರ್ಥಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಪದ್ಧತಿ ಅಥವಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆರ್ಥಿಕ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ."[೫] ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಮ್ರಿ ಬೇಸಾಯದಿಂದ ಬೆಳೆದಂತಹ ಬೆಳೆದ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದರು. ಆರಣ್ಯ ಕಾಯ್ದೆಗಳು ಬಂದ ನಂತರ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇವರ ಜೀವನ ಮಟ್ಟವು ಕುಸಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಸಮುದಾಯ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನಡೆಸ ಬೇಕಾದರೆ ಆರ್ಥಿಕತೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದವರು ವಸ್ತು ವಿನಿಮಯ ಮೂಲಕ ವಿನಿಮಯ ಪದ್ಧತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡ ಸೋಲಿಗರು ಆನಿರ್ವಾವಾಗಿ ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಹಣದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕತೆಗೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು "ಒಂದು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿನ ಜನರು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ದುಡಿದು ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಬಂದ ಆದಾಯದಿಂದ ಜೀವನೋಪಾಯ ಸಾಗಿಸುವುದನ್ನೇ ಆರ್ಥಿಕತೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದೇ ಆರ್ಥಿಕತೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು."[೪]

"ಒಂದು ಆರ್ಥಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಆದಾಯ, ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಮಾಣ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದೇ ಆರ್ಥಿಕ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು"[೫] ಸೋಲಿಗರು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕಾಯಿತು. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಇವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿಯೆ Lamps ಸ್ಥಾಪಿಸಿತು.

ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿಯೇ ಒಂದು ಸಹಕಾರ ಸಂಘವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಆದು "ಆದಿವಾಸಿ ಗಿರಿಜನ ವಿವಿದೋದ್ದೇಶ ಸಹಕಾರ ಸಂಘ" large Adivasi Multi PurPose cooperative Societes(LAMPS). ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನ

ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದರಿಂದ ಲ್ಯಾಂಪ್ಸ್ ಸೊಸೈಟಿಯು ೧೭.೩.೧೯೬೭ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯಾರಂಭ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ನೆಲೆಸಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಡಿನ ಕಾಲೋನಿ ಜನತೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿಯ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ ಲ್ಯಾಂಪ್ಸ್ ಸೊಸೈಟಿಯನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೩೪ ಗಿರಿಜನ ಹಾಡಿಗಳಿದ್ದು, ೭೨೦೦ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ೯ ಪೋಡುಗಳಿದ್ದು, ನಾಲ್ಕು ಪೋಡಿನ ಜನರು ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಕಿರು ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಗಿರಿಜನರ ಮೂಲಕ ಶೇಖರಿಸಿ ಅವರ ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು, ಕಿರು ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ರೂಪಾಂತರ ಘಟಕವನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಇದರ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸೋಲಿಗರು ಪೂರ್ವಕಾಲದಿಂದಲೂ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ಕಾಡಿನ ಮಕ್ಕಳೆಂದೇ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಡೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಡಿನ ಪರಿಚಯ ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನಿಜವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಕಾಡಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸಂಗ್ರಹವೆಂದರೆ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅವರು ಜೇನು ಕೀಳುವುದು, ಪಾಚಿ ಕೀಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಅದುದ್ದರಿಂದ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕಾಡಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕಿರುಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಜೇನುಮೇಣ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಅಂಟುವಾಳಕಾಯಿ ಅರಳೇಕಾಯಿ, ಸಿಗೇಕಾಯಿ, ಸಾರಂಗದ ಕೊಂಬು, ಪಾಚಿ, ಹುಣಸೆ, ಹಣ್ಣು, ಇಂಡ್ಲುಮೇಣ, ಮರಾಠಿ ಮೊಗ್ಗು, ಕಸಪೊರಕೆ ಪೆಂಡೆಗೆ ಬ್ಯಾಡದ ಕಾಯಿ, ಕಾಡಶುಂಠಿ, ಮಾಗಳಿಬೇರು, ಪಾಚಿ, ಮೇಲ್ಕಂಡ ಕಾಡಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ನೀಡುವರು.

ಲ್ಯಾಂಪ್ಸ್ ಸೊಸೈಟಿಗೆ ನೀಡುವ ಅರಣ್ಯೋತ್ಪನ್ನಗಳು ಅವುಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಬೆಲೆ.

ಕಾಡಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

ಪದಾರ್ಥಗಳು(ಉತ್ಪನ್ನಗಳು)	ಕೆ.ಜಿ.	ರೂ.
೧. ಜೇನು	೧	೧೦೦
೨. ಮರದ ಪಾಚಿ	೧	೧೧೦
೩. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣುಮೂಟೆಗೆ		೫೦
೪. ಸೀಗೆ ಕಾಯಿ	೧	೪–೫
೫. ಅಂಟ್ವಾಳ	೧	೫–೬
೬. ಮರಾಠಿಮೊಗ್ಗು	೧	೧೦೦

೭. ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ	೧	೫–೬
೮. ಕಾಡು ಅರಿಷಿಣ	೧	೨೦–೩೦
೯. ಕಾಡು ಶುಂಠಿ	೧	೫೦
೧೦. ಮಾಗಳಿ ಬೇರು	೧	೧೦–೧೫
೧೧. ಅರೆ ಬೇರು ಮೆಡಿಷನ್	೧	೧೦೦
೧೨. ಮುರು ಮಾವಿನ ಎಲೆ(ಬಿರಿಯಾನಿಗೆ)	೧	೧೦–೫
೧೩. ದಿಂಡ್ಲಿಮೆಣಾ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ	೧	೫೦–೬೦
೧೪. ಜೇನು ಮೇಣ	೧	೧೦೦
೧೫. ಜಿಂಕೆ ಕೊಂಬು (ಅರಣ್ಯ ಕಾಯ್ದೆಯಿಂದ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ)	೧	೧೦೦
೧೬. ಬೀಡಿಕಟ್ಟುವ ಎಲೆ (ತುಪಡದ ಎಲೆ ಪಿಂಡಿ)	೧	೧೦೦

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಡಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಲ್ಯಾಂಪ್ಸ್ ಸೊಸೈಟಿಗೆ ನೀಡಿ ಬಂದಂತಹ ಹಣದಿಂದ ಆಹಾರೋತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅರಣ್ಯ ಕಾಯ್ದೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇವರ ಜೀವನ ಸ್ಥಿತಿ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಊರುಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತುತ್ತಿನ ಚೀಲವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಭಾರತದ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ಬಹುಹಿಂದಿನ ದಿನದಿಂದಲೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ರಾಜಕೀಯ ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಅವು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಇತರ ವರ್ಗಗಳು ಶೋಷಣೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಬಹು ಹಿಂದುಳಿಯಬೇಕಾಯಿತು. ಔದ್ಯೋಗಿಕತೆಯ ಪ್ರವೇಶವಾದ ಮೇಲೂ ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಜೀತದಾಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ನೇಮಿಸಿಕೊಂಡು ದುಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಅವಮಾನ, ಹಸಿವು, ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವುದನ್ನು ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸಮುದಾಯದವರು ನ್ಯಾಯಬೆಲೆ ಅಂಗಡಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗ ಬೇಕಾಯಿತು.

೯.೨. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪಡಿತರ ವಿತರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಸೋಲಿಗರು ಸರ್ಕಾರವನ್ನಾಗಲಿ ಇತರೆ ಸಮುದಾಯದವರನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಕಾಡಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ

ಸಂಗ್ರಹಣೆ ನಿಂತು ಹೋದ ಮೇಲೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕಾಯಿತು. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ನೀಡುವ ಪಡಿತರ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. "ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗಾಗಿಯೇ ೧೯೩೯ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಪಡಿತರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿತು. ೧೯೬೦-೭೦ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ದೇಶವು ಎದುರಿಸಿದ ಬರ ಪರಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಆಹಾರದ ಅಭಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪಡಿತರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕಗೊಳಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಂದೆನಿಸಿತು. ಹಸಿವು ಇಂದು ನಾವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅತಿ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ. ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಇಂದು ನಾಲ್ವರು ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸದಾ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಭೀಕರ ಪರಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ."[೬] ಈ ಹಸಿವು ಸೋಲಿಗರ ಸಮುದಾಯವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹಸಿವು ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ಸಿರಿವಂತಿಕೆ ಆಧುನಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳೂ ಹಸಿವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಪ್ರಗತಿಯು ಕೇವಲ ಅಂಶವಾದರೂ ನಮ್ಮ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಕಡು ಬಡಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿರಲೇ ಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಅಂಕಿಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ಇವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಕಾರಣವೇನು ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಉತ್ತರ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ವಿತರಣಾ ನೀತಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬಡ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರದಿಂದ ವಂಚಿತ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಅರ್ಧ ಶತಮಾನಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದಿಂದ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ನೀತಿಗಳು ಏಕೆ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವನ್ನೇ ತಲೆ ಕೆಳಗು ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿವೆ? ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ 'ರಾಜಕೀಯ' ಕಾರಣ ಎಂದು ಒಂದೇ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು.

ನ್ಯಾಯಬೆಲೆ ಅಂಗಡಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

೧. ಅಕ್ಕಿ	೩೦	ಕೆ.ಜಿ
೨. ಗೋಧಿ	೦೬	ಕೆ.ಜಿ
೩. ಸಕ್ಕರೆ	೦೧	ಕೆ.ಜಿ
೪ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ	೦೪	ಲೀಟರ್

ಇದನ್ನು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ನ್ಯಾಯಬೆಲೆ ಅಂಗಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ನಮ್ಮ ಪಡಿತರ ವಿತರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೂಡ ಅನೇಕ

ಲೋಪಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ರೇಷನ್ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಸುವ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಗಡಿಗಳ ಮಾಲೀಕರು ಮುಕ್ತ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಿ ಲಾಭವನ್ನು ಕೊಳ್ಳೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರ್ಕಾರದ ನೀತಿಯೂ ಕಾರಣ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಕೂಡ ಬಡಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಬಿಪಿಎಲ್ ಕಿಲೋಗೆ ೨ ರೂ. ದರದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ೩೫ ಕಿಲೋ ಧಾನ್ಯ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಫಲಾನುಭವಿಗಳು ಒಂದೇ ಕಂತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಕಂತಿನಲ್ಲಿ ೭೦ ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡುವುದು ದೊಡ್ಡ ಹೊರೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ರೇಷನ್ ಅಂಗಡಿ ಮಾಲೀಕರು ಇವರ ಈ ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ೧೫-೨೦ ಕಿಲೋ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ತಾವೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಬಿಪಿಎಲ್ ಕುಟುಂಬದಿಂದಲೂ ಇವರಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ನೂರಾರು ರೂಪಾಯಿ ಲಾಭ ಬಹುಶಃ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇಷ್ಟು ಸುಲಭ ಲಾಭದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನ್ಯಾಯಬೆಲೆ ಅಂಗಡಿಗಳು ಸಹ ಬಂಡವಾಳ ಶಾಹಿಗಳ ಆಧೀನದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದಿರುವವರು ತಡವಾಗಿ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೋದರೆ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಖಾಲಿಯಾಗಿವೆ ಎಂದು ಕುಂಟು ನೆಪವೇಳಿ ಬೇರೆ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಆಹಾರದ ಮುಕ್ತ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡದೇ ಇರುವುದೇ ಈ ಎಲ್ಲ ಲೋಪಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯದ ಖರೀದಿಯನ್ನು ಬರ ಮತ್ತಿತರ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಇಡಬೇಕಾದ ಮೀಸಲು ದಾಸ್ತಾನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿದ್ದರೆ ಸನ್ನಿವೇಶವೇ ಬೇರೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮುಕ್ತ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲೆ ಕುಸಿಯುವುದರಿಂದ ರೈತರು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭ ತರುವ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಗಳತ್ತ ಹೊರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಧುನಿಕ ದಿನಳಗಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೋಲಿಗರು ನೆರೆಹೊರೆಯ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ರೈತರ ಆಳು ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಿನಗೂಲಿಗಳಾಗಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿಯೊ ಹೋಗಿ ದುಡಿಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅವರು ಹೀಗೆ ಕೃಷಿ ಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿ ಹೋಗುವುದರ ಉದ್ದೇಶ ಮುಂಗಾರಿನಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹೊರೆಯಲು ಬೇಕಾದ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಹಳ್ಳಿಯ ಸರಹದ್ದಿನಾಚೆ ಗುಡಿಸಲು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ರೈತರಲ್ಲಿ ಸಾಲ ಸೋಲ ಮಾಡಿ ಹಳ್ಳಿಯ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿರುವ ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳು ತಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಕಳಚಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬಡತನದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿವೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರವು ಅನೇಕ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದರೂ ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ, ಆಹಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು? ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬೇಕಾಗಿದೆ?

೧. ಕಾಡಿನಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸಿರುವ ಈ ಜನ ಮೂಲಸ್ಥಾನದಿಂದ ಕದಲದೆ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಯಸುವುದು.

೨. ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕೆತ್ತು ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿರುವುದು.

೩. ಕಾಡಿನ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಖಾಸಗಿಯವರಿಗೆ ಮಾರುವುದು.

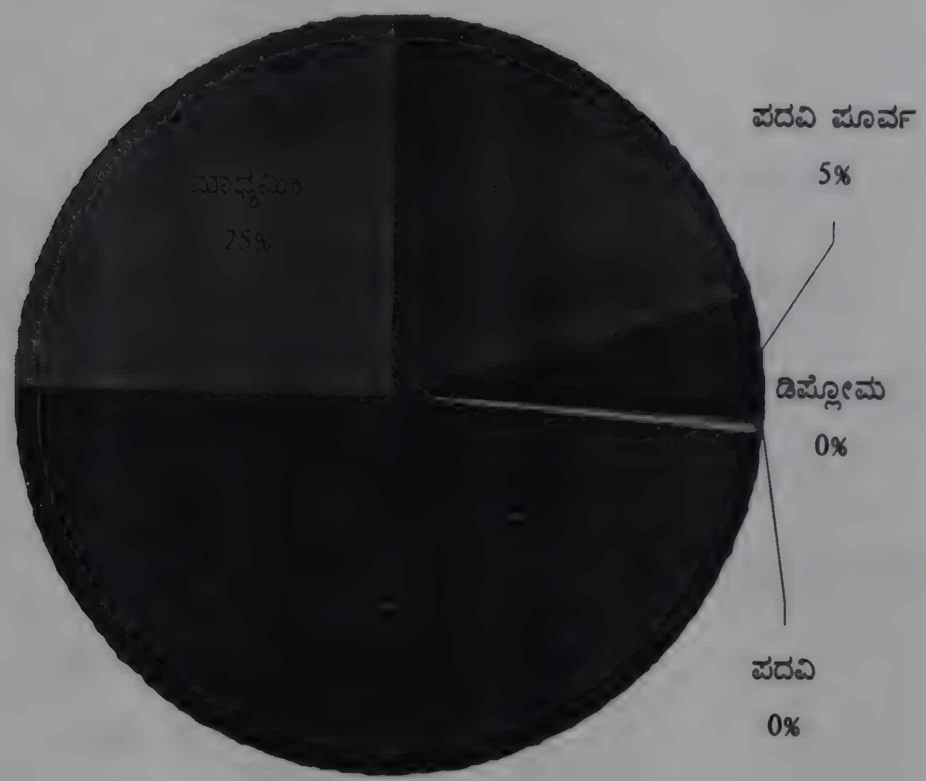
೪. ಕೃಷಿ ಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹೋದವರು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಸಾಲ ಸೋಲದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು.

೫. ಹೊಸ ಆರ್ಥಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲದೆ ಕರ್ನಾಟಕದ ಉಳಿದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರೂ ಕೂಡಾ ಬದಲಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಮಾದರಿಯ ಜೀವನಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

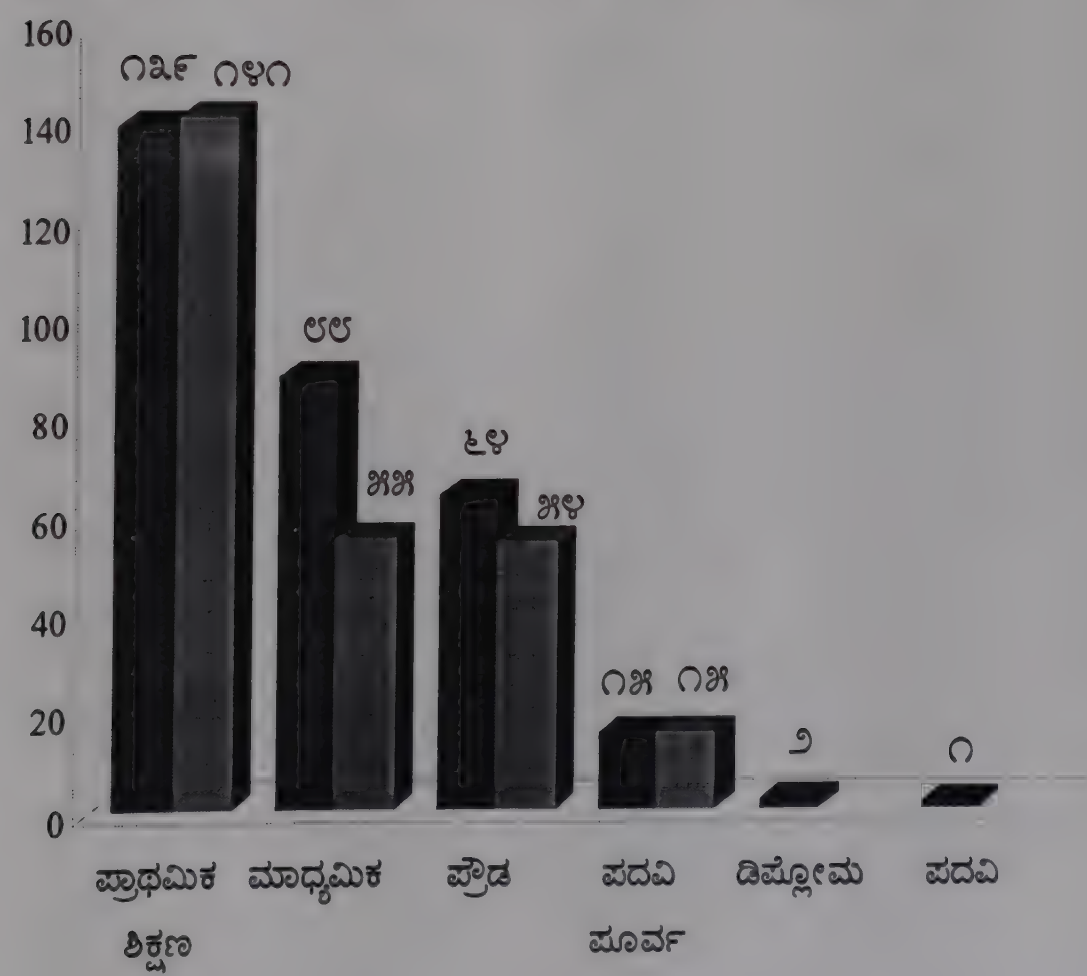
ಕೋಷ್ಟಕ ೧. ಸೋಲಿಗರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿವರ

ಕ್ರಸಂ.	ತಾಲೂಕುಗಳು	ಗ್ರಾಮಗಳು	ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟ																							
			ಪ್ರಾಥಮಿಕ			ಮಾಧ್ಯಮಿಕ			ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ			ಡಿಪ್ಲೋಮಾ			ಪದವಿಪೂರ್ವ			ಪದವಿ			ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ			ಇತರೆ		
			ಗಂಡು	ಹೆಣ್ಣು	ಒಟ್ಟು	ಗಂಡು	ಹೆಣ್ಣು	ಒಟ್ಟು	ಗಂಡು	ಹೆಣ್ಣು	ಒಟ್ಟು	ಗಂಡು	ಹೆಣ್ಣು	ಒಟ್ಟು	ಗಂಡು	ಹೆಣ್ಣು	ಒಟ್ಟು	ಗಂಡು	ಹೆಣ್ಣು	ಒಟ್ಟು	ಗಂಡು	ಹೆಣ್ಣು	ಒಟ್ಟು	ಗಂಡು	ಹೆಣ್ಣು	ಒಟ್ಟು
೧	ಚಾಮರಾಜನಗರ	ಕನ್ನೇರ ಕಾಲೋನಿ	೪೫	೪೧	೮೬	೨೭	೧೪	೪೧	೧೪	೧೮	೩೨				೨	೨	೪									
೨		ಬೂತಣಿಪೋಡು	೨೪	೧೭	೪೧	೫	೪	೯	೧	೧	೨															
೩	ಯಳಂದೂರು	ಪುರಾಣಿಪೋಡು	೬	೨	೮	೨	೧	೩																		
೪		ಬಂಗ್ಲೆಪೋಡು	೨೨	೩೩	೫೫	೧೬	೧೧	೨೭	೧೨	೧೦	೨೨	೨		೨	೧	೩	೪	೧		೧						
೫		ಮುತ್ತುಗದಗದ್ದೆ	೧೫	೨೨	೩೭	೧೬	೧೩	೨೯	೧೪	೧	೧೫				೨	೬	೮									
೬		ಯರಕನಗದ್ದೆ	೯	೯	೧೮	೩	೨	೫	೧೨	೧೪	೨೬				೭	೧	೮									
೭		ಹೊಸಪೋಡು	೧೮	೧೭	೩೫	೧೯	೧೦	೨೯	೧೧	೧೦	೨೧				೩	೩	೬									
		ಒಟ್ಟು	೧೩೯	೧೪೧	೨೮೦	೮೮	೫೫	೧೪೩	೬೪	೫೪	೧೧೮	೨		೨	೧೫	೧೫	೩೦	೧		೧						

ವೃತ್ತಚಿತ್ರ ೧. ಸಮೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಟ್ಟ ಸೋಲಿಗರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟ ಪ್ರಮಾಣ



ಸ್ತಂಭಚಿತ್ರ ೨. ಸಮೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಟ್ಟ ಸೋಲಿಗರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿವರ







ಅಡಿಟಿಪ್ಪಣಿ

೧. ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ನಿಗಮ, ೨೦೧೦.

೨. ಅಗರ್‌ವಾಲ್ ಮತ್ತಿತರರು ಕೈಗೊಂಡ ವರದಿ, ೨೦೦೦.

೩. ವೀರಭದ್ರ ನಾಯ್ಕ ಪಿ, ೨೦೧೦, ಶಿಕ್ಷಣ ವಂಚಿತ ಬುಡಕಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳು, ಪುಟ ೩.

೪. ಪರಮಶಿವಯ್ಯ ಜೀ.ಶಂ(ಸಂ) ೧೯೯೪, ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪು ೧೦೨.

೫. ಅದೇ, ಪ ೧೦೩.

೬. ಪ್ರೇಮ್ ಶಂಕರ ಝಾ ದಿನಾಂಕ ೨೨.೧.೨೦೧೨, ಪಡಿತರ ಪದ್ಧತಿಯ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಅಂಕಣಬರಹ, ಪ್ರಜಾವಾಣಿ, ಪುಟ ೭.

ಅಧ್ಯಾಯ ಹತ್ತು

ಸಮಾರೋಪ

ಫಲಿತಗಳು

ಸಲಹೆಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ ಹತ್ತು

ಸಮಾರೋಪ

ಮೂಲತಃ ದ್ರಾವಿಡರಾದ ಇವರು ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶೈವ ಮತ್ತು ವೈದಿಕರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ನಮ್ಮ ಮನೆದೇವರು ಶೈವ ಪಂಥಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಮಲೆಯಮಹದೇಶ್ವರ ನಮ್ಮ ಮನೆದೇವರೆಂದು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವೈಷ್ಣವ ಪಂಥದ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ನಮ್ಮ ಭಾವ ಎಂದು ಪೂಜ್ಯನೀಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶೈವ ಪಂಥದ ಮಹದೇಶ್ವರನಿಗೆ ಸಸ್ಯಹಾರದ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಡೆ ಹಾಕಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದರೆ ವೈಷ್ಣವ ಪಂಥದ ರಂಗಸ್ವಾಮಿಗೆ ಮಾಂಸಹಾರದ ಎಡೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವರು.

ಮಾಂಸಹಾರ ಇವರ ಪ್ರಿಯವಾದ ಅಡುಗೆ ಆದರೆ ಇಂದು ಇವರಲ್ಲೇ ಅನೇಕರು ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶೈವ ಮತಾಚರಣೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಲವನ್ನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಮುದಾಯವು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ ತೀರ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದರೂ ಇವರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿತ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಸಮೂಹದ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಾಗಿ ಊಟೋಪಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪರಿಕರಗಳಿಂದಲೇ ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅಣಿಗೊಳಿಸಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸರಿ ಸಾಟಿಆಗಿ ಬದುಕು ನಡೆಸುವ ಪರಿ ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ

ಫಲಿತಗಳು

೧. ಸೋಲಿಗರು ಮಳೆಯನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಕೃಷಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನೀರಾವರಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಲಿಗರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಕೃಷಿ ಅವನತಿಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿ ನೀತಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಆವರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇವರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಫಸಲನ್ನು ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದದರಿಂದ ಸೋಲಿಗರು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಕೃಷಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಲೇಮಾದೇಶ್ವರ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು

ನಡೆಸಲು ಹೊಂದಿರುವ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದಾಗ ಇವರು ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ಎಕರೆವರೆಗೆ ಭೂಮಿ ಹೊಂದಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಮಲೆಯಮಹದೇಶ್ವರ ಬೆಟ್ಟದ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ ೧೦ರಷ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಯ ಹಕ್ಕಪತ್ರ ನೀಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಶೇಕಡಾ ೯೦ರಷ್ಟು ಸೋಲಿಗರು ಹೊಂದಿರುವ ಕೃಷಿ ಭೂಮಿ ಕಾಡಿನ ಅತಿಕ್ರಮಣ ಭೂಮಿ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭೂಮಿಯ ಹಕ್ಕು ಪತ್ರ ಹೊಂದಿರದ ಈ ಸೋಲಿಗರು ಅತಂತ್ರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ರಾಗಿ, ನವಣೆ, ಸಾವಕ್ಕಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಅನೇಕ ಸೋಲಿಗರು ಇಂದು ಕಾಫಿ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬೆಳೆ ನಾಶಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯ ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸರಕಾರದ ರೇಶನ್ ಅಂಗಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿದ್ದು ಇದನ್ನೇ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ನಿಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನೀಮಿಯಾದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ.

೨. ಸೋಲಿಗರು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಗಡಿಗೆ, ಮಡಿಕೆ ಕುಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ದಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಇಂದು ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಸ್ಟೀಲ್, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.ಸೋಲಿಗರು ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಬಿದಿರಿನ ದಬ್ಬೆಗಳನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಕೊಡ ಮತ್ತು ಹರವಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಇಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೊಡ ಬಕೇಟ್ ಬ್ಯಾರಲ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರತ್ತದೆ.

೩. ಬಿಳಿಗಿರಿ ರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಲೆಮಾದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟದ ಸೋಲಿಗರು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾಗರಿಕ ಪರಿಸರದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದರು. ಇಂದು ಇವರು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ನಾಗರಿಕರ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಲೆಮಾದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟದ ಇವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಈ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಆಗಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಂದಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ಪಾರಂಪಾನುಗತವಾಗಿ ಸಾಗಿಬಂದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

೪. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕ ನೀಡಿದ್ದರ ಪರಿಣಾಮ ಅಲ್ಲಿ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲುಗಳು, ಒರಳುಕಲ್ಲು, ಕಾರ ಅರಿಯುವ ಕಲ್ಲುಗಳು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಮಟ್ಟ ಯಂತ್ರಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಸಂಸ್ಕೃತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ನಡೆದಿದೆ.

೫. ಪಾರಂಪರಿಕ ರಾಗಿ ತಳಿಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮುದ್ದೆಯ ಸುವಾಸನೆಯು ಒಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೫೦೦ ಮೀಟರಿನಷ್ಟು ವಾಸನೆ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅದು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಹೈಬ್ರೀಡ್ ತಳಿಯ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುದ್ದೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಕಂಪು ಎರಡೂ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಸೋಲಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

೬. ಸೋಲಿಗರು ಅರಣ್ಯ ಕಾಯ್ದೆ ನಿಯಮಗಳು ಜಾರಿಯಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪೂರ್ವ ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕೆ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿಯ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಬೇಟೆ ನಿಷೇಧದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಮಾಂಸದ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಮಾಂಸ ಖರೀದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲ ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನೇ ತಮ್ಮ ದೈವಗಳಿಗೆ, ದೆವ್ವ ಭೂತ, ಪಿಶಾಚಿಗಳಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಉಂಟಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಫಾರಂಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಮಾಂಸದ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಸೋಲಿಗರು ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕೆಂದು ಕೆಲವರು ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ರೋಗ ಬಂದು ಅವು ಸಾಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕೋಳಿಗಳ ಸಾಕಾಣಿಕೆಯೂ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

೭. ಸೋಲಿಗರು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಈ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಂಟಾನ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು, ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಅಣಬೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸೋಲಿಗರು ಶೇಕಡ ೮೦ರಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಕಾಡಿನ ಮೂಲಕ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಹಾಕಾರ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಸೋಲಿಗರು ಶೇಕಡ ೮೦ರಷ್ಟು ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಖರೀದಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಕೆಲ ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸೋಲಿಗರ ಕೆಲ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕೆಲ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೆಲ ಸೋಲಿಗರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕೈತೋಟಗಳಲ್ಲಿ

ಕೆಲ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈಗ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯದೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಅಂಗಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಖರೀದಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ, ಧಾನ್ಯ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಂದು ಬದುಕುವುದು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಕಾಡಿನ ನಾಶದೊಂದಿಗೆ ಅವು ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಹಣ ನೀಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಸಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದ ಅವರ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿದೆ.

೮. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೇನು ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಇಲ್ಲಿಯ ಕೆಲ ಸೋಲಿಗರು ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೀಟನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತಿರುವ ಸಸ್ಯಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಕರಂದದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ಸಸ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಜೇನುಹುಳುಗಳು ಕುಳಿತು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಮಕರಂದ ಸೇವಿಸಿ ಅವುಗಳ ಸಂತತಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೇನು ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ಸೇವನೆ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ಜೇನು ಸೇವನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ.

೯. ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಸೋಲಿಗರು ಅನೇಕ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಹೆಂಡ ಇಲ್ಲದೇ ಜೀವನವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ದುಡಿದ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೆಂಡ ಖರೀದಿಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇವರಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಎನ್ನುವುದು ಮರೀಚಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಚೀಪ್ ಲಿಕ್ಕರನ್ನು ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳತನದಿಂದ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಕಾರ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಸೋಲಿಗರು ಒಂದುಕಡೆ ಪೋಷಕಾಂಶರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಸಾರಾಯಿಗೆ ದಾಸರಾಗಿರುವುದು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ. ಸೋಲಿಗರು ಯುವಕರೂ ಸಹ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಇಂದು ಅವರೂ ಸಹ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಂಪರೆ ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಸೋಲಿಗರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಪ್ರಮಾಣ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

೧೦. ಸೋಲಿಗರ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು, ಋತುಮತಿಯಾದವರು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರು ಆರೋಗ್ಯದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವರೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ

ಅಶಕ್ತತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವರು ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಆದರೂ ಸೋಲಿಗರು ಇದರಿಂದ ಬಲಿಷ್ಠರಾಗಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ನಿತ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಂತೆ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆರಳೆಣಿಕೆ ಸ್ಥಿತಿವಂತ ಸೋಲಿಗರ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ನಾಡಿನಿಂದ ಕಿತ್ತಲೆ ಮತ್ತು ಸೇಬುಹಣ್ಣು ನೀಡುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

೧೧. ಸೋಲಿಗರಿಗೆ ಸರಕಾರ ಪಡಿತರ ಚೀಟಿಯ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆ ಹಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಲೆಮಹದೇಶ್ವರ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಬೆಲೆ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸೋಲಿಗರ ಎಲ್ಲ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಪಡಿತರ ಚೀಟಿಗಳು ದೊರೆಯದಿರುವುದು ದುರಂತವೇ ಸರಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

೧೨. ಸೋಲಿಗರು ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಇಂದು ಅವರು ಆಚರಿಸುವ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲ ಜೀವನಾವರ್ತಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬ, ಹೊಸರಾಗಿ ಹಬ್ಬ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರು ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಉಳಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಅಪರೂಪ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೧೩. ಸೋಲಿಗರು ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಭೂತ ಪ್ರೇತಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಂಬಿ ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಇಂದೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

೧೪. ಸೋಲಿಗರು ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ಉಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ವಿವೇಕನಾಂದ ಗಿರಿಜನ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರ ಸೋಲಿಗರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಸೋಲಿಗರು ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿ ಊಟದ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸೋಲಿಗರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಾಹನದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಲ್ಲ. ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ದೊಡ್ಡಸಂಪಿಗೆಯಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಅನಕ್ಷರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆಗಳು

೧. ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯ ಒದಗಿಸಲು ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

೨. ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಸರ್ಕಾರ ಏನೇ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದರೂ ಅವು ಅವರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಪೋಡುಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಅಭಿಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಕುರಿತು ಎಚ್ಚರ ಮೂಡಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು.

೩. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರಣ್ಯ ಅಥವಾ ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ವಾಸಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರೂರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯವರು ಸಹ ಈ ಕುರಿತು ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

೪. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಪೌಷ್ಠಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿಬೇಕು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ನಂತರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಆರೈಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಬೇಕು.

೫. ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಸಮುದಾಯದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅಂಗನವಾಡಿ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ ನೇಮಿಸಬೇಕು ಇವರಿಂದ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿತು ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಲ್ಲಿನ ಜನರು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಪ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

೭. ಸೋಲಿಗರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪಾರಂಪರಿಕ ತಳಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸ ಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಇವರು ಬೆಳೆಯುವ ತಳಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದಿಂದ ಕೂಡಿವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಆಕರಗ್ರಂಥಗಳು

ಅನುಬಂಧಗಳು

ಮಾಹಿತಿದಾರರು

ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಮಾದರಿ

ನಕ್ಷೆಗಳು

ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳು

ಆಕರಗ್ರಂಥಗಳು

- ಅಂಬಳಿಕೆ ಹಿರಿಯಣ್ಣ, ೧೯೯೪, ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಆರ್ಥಿಕ ಜೀವನ, ಜಾನಪದ: ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಅಂಬಳಿಕೆ ಹಿರಿಯಣ್ಣ, (ಸಂ), ೨೦೧೨, ಜಗಲಿ ಸಂಪುಟ-೧ ಸಂಚಿಕೆ-೧, ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಗೊಟಗೋಡಿ.
- ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ(ಅನು), ೧೯೮೪, ಬುಡಕಟ್ಟು ನ್ಯಾಯ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮೈಸೂರು.
- ಅಚ್ಚ್ಯಾ ಕೆ.ಟಿ, ೧೯೯೮, ಎ ಹಿಸ್ಟೋರಿಕಲ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಫುಡ್ ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ, ಪ್ರೆಸ್.
- ಅರುಣ್ ಜೋಳದ ಕೂಡ್ಲಿಗಿ, ೨೦೧೨, ಕನ್ನಡ ಜಾನಪದ ಅಧ್ಯಯನದ ತಾತ್ವಿಕ ಆಯಾಮಗಳು, ರೂಪ ಪ್ರಕಾಶನ, ಮೈಸೂರು.
- ಆತ್ಮಬಿಂದು, ೨೦೦೨, ನೆಲ ಜಲ, ಜನ, ಸುಭಿಕ್ಷ ಸಮೃದ್ಧಿ ಪರಿಚಯ, ಅಕ್ಷರ ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶನ, ಜಕ್ಕೂರು ಬಡಾವಣೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಈರಣ್ಣ ಎನ್, ೨೦೧೧, ಅಣಬೆ ಕೃಷಿ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಈಶ್ವರಪ್ಪ ಎಂ. ಜಿ, ೬೧ನೇ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮೇಳನ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ವ್ಯವಸಾಯ ಜಾನಪದ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತು, ಬೆಂಗಳೂರು
- ಕಮಲಾಕ್ಷ ಪಿ, ೧೯೯೪, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹರಿಜನ ಮತ್ತು ಗಿರಿಜನರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಇತಿಹಾಸ, ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಕಲಬುರ್ಗಿ ಎಂ. ಎಂ(ಸಂ) ೧೯೯೪, ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ, ಸಂಪುಟ-೧೨, ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಪೀಠ, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.
- ಕಾಳೇಗೌಡ ನಾಗವಾರ. ಹುಚ್ಚಪ್ಪ ಮಾಸ್ತರ್(ಸಂ), ೨೦೦೦, ಗಿರಿಜನ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಕೃಷ್ಣಪ್ರಸಾದ, ೨೦೦೮, ಬೀಜ, ಸಂಪುಟ-೩, ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

* ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಹನೂರು, ೧೯೯೯, ಜನಪದ ಮತ್ತು ಬುಡಕಟ್ಟು ಗೀತೆಗಳು, ಸಾಹಿತ್ಯ ಆಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
* ಕೇಶವನ್ ಪ್ರಸಾದ್ ಕೆ, ೨೦೦೫, ಬುಡಕಟ್ಟು ವಿಸ್ಮಯ, ಅಭಿರುಚಿ ಪ್ರಕಾಶನ, ಮೈಸೂರು.
* ———, ೨೦೦೦, ಸೋಲಿಗರು ಹಾಡಿದ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಕಾವ್ಯ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
* ———, ಮಲೆಯ ಮಹಾದೇಶ್ವರನ ಕಾವ್ಯ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ,ಹಂಪಿ.
* ಕೇಶವನ್ ಪ್ರಸಾದ್ ಕೆ, ಗಂಗಾಧರ ದೈವಜ್ಞ(ಸಂ), ೨೦೦೮, ಬುಕಡಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ, ಸಂ ೫. ಸಂ–೨, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
* ಕೇಶವನ್ ಪ್ರಸಾದ್ ಕೆ, ಗಂಗಾಧರ ದೈವಜ್ಞ(ಸಂ), ೨೦೦೯. ಬುಕಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ, ಸಂ–೬, ಸಂ–೧, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
* ಕೋರನ ಸರಸ್ವತಿ, ೨೦೧೦, ಕೊಡಗು ಗೌಡ ಸಮುದಾಯ, ಸರಸ್ವತಿ ಪ್ರಕಾಶನ, ಮುದ್ದುಶ್ರೀ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ.
* ಗಂಗಾಧರ ದೈವಜ್ಞ, ೨೦೦೦, ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮಾಜ ಹುಟ್ಟು ಸಾವಿನನಡುವೆ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
* ———, ೨೦೧೩, ಕಚ್ಚೆ ಗೌಳಿಗರ ಪರಂಪರೆ: ಆಧುನಿಕತೆ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
* ಗಾಣದಾಳು ಶ್ರೀಕಂಠ, ೨೦೦೮, ಕೃಷಿ ಉಪಕರಣಗಳು, ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
* ಗಿರಡ್ಡಿ ಗೋವಿಂದರಾಜ, ೨೦೧೧, ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಂಪರೆ, ಹೇಮಂತ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು, ರಾಜಾಜಿನಗರ.
* ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಸಿ. ಟಿ, ೨೦೧೩, ಜನಪದ ಊಟೋಪಚಾರಗಳು, ಮಂಡ್ಯಜಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
* ಚಂದ್ರಪ್ಪ ಸಿ, ೨೦೧೨, ರೈತ ಮತ್ತು ಆದಿವಾಸಿ ಚಳವಳಿ, ಮನೋಜ ಪಬ್ಲೀಕೇಶನ್ಸ್, ಪದ್ಮನಾಭನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
* ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಕಂಬಾರ(ಸಂ), ಸಂಪುಟ ೧ ಮತ್ತು ೨, ೧೯೮೫, ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವಕೋಶ, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು, ಬೆಂಗಳೂರು.
* ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಬಿ. ಈ, ೧೯೯೭, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲೆ ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಗುಲಬರ್ಗಾ.
* ಚಂದ್ರಶೇಖರಯ್ಯ, ೨೦೦೦, ಕಾರಮಕ್ಕ, ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂವಹಸ, ಮೈಸೂರು.
* ಚಂದ್ರು ಕಾಳೆನಹಳ್ಳಿ, ೧೯೯೫, ಸೋಲಿಗರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

- ಚಮನ್ ಫರ್ಜಾನ., ೨೦೦೮, ನಮ್ಮ ಆಹಾರ(ಕೃಷಿ ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರ–೨೩) ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಚಲುವರಾಜು, ೨೦೦೦, ಜಂಜಪ್ಪನ ಕಾವ್ಯ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ಚಿನ್ನಸ್ವಾಮಿ ಸೋಸಲೆ ಎನ್, ೨೦೦೪, ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳು: ಅಂದು ಇಂದು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ಜಗದೀಶ್‌ಕೊಪ್ಪ ಎನ್, ೨೦೦೮, ಜಾಗತೀಕರಣ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮಭಾರತ, ಸಿಂಚನ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ, ಸಾಯಿ ನಿಲಯ, ಅಶ್ವಿನಿ ನಗರ, ಹಾವೇರಿ.
- ಜನಾನ್ನಾಥ ಹೆಬ್ಬಾಳೆ ೨೦೦೮, ಹೈದ್ರಾಬಾದ್ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜಾತ್ರೆಗಳು ಒಂದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಧ್ಯಯನ, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಜನಾರ್ದನ, ೨೦೦೯, ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ಜವರೇಗೌಡ ದೇ, ೨೦೦೧, ಜಾನಪದ ಅಧ್ಯಯನ, ಕನ್ನಡ ಮಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ತಪಸ್ವಿಕುಮಾರ್ ನಂ, ೨೦೦೦, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ವಿಕಾಸ, ಚೇತನ ಬುಕ್‌ಹೌಸ್, ಮೈಸೂರು.
- ದಾಸೇಗೌಡ ಜಿ.ವಿ, ೨೦೦೭, ನಮ್ಮ ಜನಪದ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಚೇತನ ಬುಕ್ ಹೌಸ್, ರೇಣುಕಾಚಾರ್ಯ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು.
- ದೇವಿಪ್ರಸಾದ್ ಚಟ್ಟೋಪಾಧ್ಯಾಯ, ೨೦೦೪, ಮಾತೆಯರು ಮಾನ್ಯರಾಗಿದ್ದಾಗ.
- ದೇವೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ ಹಕಾರಿ, ಸಂಧ್ಯಾರೆಡ್ಡಿ ಕೆ.ಆರ್(ಸಂ), ೨೦೦೦, ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಂಸ್ಕೃತಿಮಾಲೆ–೨, ಗ್ರಾಮೀಣ ಬೇಟೆಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಧನ್ಯಕುಮಾರ ಇಜಾರಿ, ೧೯೯೪, ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳು, ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ, ಸಿಟಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಸಂಕೀರ್ಣ, ದಾಜೀಬಾನಪೇಟೆ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ.
- ನಂದೀಶ್ವರ ಎನ್, ೨೦೧೩, ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳು, ಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರ ತೇಜಸ್ವಿ ಪ್ರಕಾಶನ ಬಾಲಾಜಿನಗರ, ತುಮಕೂರು.
- ನಟರಾಜ ಹುಳಿಯಾರ್, ೨೦೦೪, ಆಫ್ರೀಕನ್ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕತೆ ಮತ್ತು ಪರಂಪರೆ ತೌಲನಿಕ ಅಧ್ಯಯನ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ನಳಿನ್ ಸಾಧಲೆ, ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ (ಅನು) ಆರ್. ಪಿ. ಹೆಗಡೆ, ೨೦೦೫, ವೃಕ್ಷಾಯುರ್ವೇದ, ಅಂಕಿತ ಪ್ರಕಾಶನ, ಪುಸ್ತಕ ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ನಾಗರಾಜ, ಮೈ. ನಿ, ೧೯೮೫, ಸೋಲಿಗರು, ಐ.ಬಿ.ಎಚ್. ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ನಾಗೇಗೌಡ ಎಚ್. ಎಲ್, ೧೯೭೯, ವೆರಿಯರ್ ಎಲ್ವಿನ್, ಗಿರಿಜನ ಪ್ರಪಂಚ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಾಧನ ಪ್ರಕಾಶ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ನಾಚೇಗೌಡ ವಿ, ೨೦೦೪, ವಾಣಿಜ್ಯ ಹಣ್ಣಿನ ಬೆಳೆಗಳು, ಕೃಷಿವಿಕಾಸ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ನಾಯಕ ಎನ್. ಆರ್, ೨೦೦೯, ಕರಾವಳಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಜಾನಪದ

ಪ್ರಕಾಶನ, ಹೊನ್ನಾವರ, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.

- ————————, ೨೦೦೧, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ನಾಡವರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಜಾನಪದ ಪ್ರಕಾಶನ, ಹೊನ್ನಾವರ, ಉ.ಕ.
- ನಾಯಕ ಡಿ. ಬಿ, ೨೦೦೨, ದೇಶಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಬಂಜಾರ ಪ್ರಕಾಶನ, ಗುಲಬರ್ಗಾ.
- ————————, ದೇಶಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, (ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಲೇಖನಗಳ) ೨೦೦೨, ಬಂಜಾರ ಪ್ರಕಾಶನ, ಗುಲಬರ್ಗಾ.
- ನಾರಾಯಣರೆಡ್ಡಿ ಎಂ.ವಿ, ಕಿರುಹಣ್ಣುಗಳು, ೧೯೯೪, ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ———————— ೨೦೦೨, ಪ್ರಧಾನ ಹಣ್ಣಿನ ಬೆಳೆಗಳು, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ————————, ೨೦೦೪, ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ————————, ೨೦೦೪, ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಮರಾಕ್ಷಿ, ಕೃಷಿ ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರ-೧೮, ಪ್ರಕಾಶಕರು, ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ————————, ೨೦೧೧, ಸುಧಾರಿತ ತರಕಾರಿ ಬೇಸಾಯ, ಕೃಷಿ ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರ, ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ ಕೆ. ವೈ, ೨೦೦೫, ನೀರ ದೀವಿಗೆ, ಪ್ರಗತಿ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್ ಬೆಂಗಳೂರು.
- ನಿರ್ಮಲಾ ಬ. ಏಣಿಗಿ, ೨೦೦೩, ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ನೇಗಿನಹಾಳ ಎಂ. ಬಿ(ಸಂ), ೧೯೯೯, ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ ಭಾಗ-೨೩, ಜನಪದ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.
- ಡೋಮನಿಕ್ ಡಿ, ೨೦೦೭, ಜಾಗತೀಕರಣ ಐಡಿಯಾಲಜಿ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳು, ಸಖಿ ಪ್ರಕಾಶನ, ಹೊಸಪೇಟೆ.
- ಪಂಡಿತ ತಾರಾನಾಥ, ೨೦೦೧, ಪ್ರಸಿದ್ಧ ರಸೌಷಧಿಗಳು, ಗೀತಾ ಬುಕ್‌ಹೌಸ್, ಮೈಸೂರು.
- ಪರಮಶಿವಯ್ಯ ಜೀ.ಶಂ (ಸಂ) ೧೯೯೪, ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಪಾರ್ವತಮ್ಮ ಸಿ, ೨೦೦೭, ಆದಿವಾಸಿ ಸಮುದಾಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ಪುಟ್ಟಯ್ಯ ಬಿ.ಎಂ, ೨೦೦೧, ಸಾವು ಒಂದು ಚಿಂತನೆ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ಪ್ರಭಾಕರ್ ಎ. ಎಸ್, ೨೦೦೦. ಬುಡಕಟ್ಟು ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಗಳು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

- ಪ್ರಭಾಕರ, ಎ.ಎಸ್(ಸಂ) ೨೦೦೮, ಆದಿವಾಸಿ ಆಖ್ಯಾನ, ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಪ್ರಕಾಶನ, ಹೊಸಪೇಟೆ.
- ಪ್ರಸನ್ನ, ೨೦೧೩, ದೇಸಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಒಂಟಿದನಿ ಪ್ರಕಾಶನ, ಹೊನ್ನೇಸರ, ಸಾಗರ ತಾ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ.
- ಪ್ರಸನ್ನ, ೨೦೦೫, ದೇಸಿ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ, ಒಂಟಿದನಿ ಪ್ರಕಾಶನ, ಹೆಗ್ಗೋಡು, ಸಾಗರ
- ಪ್ರಶಾಂತ್ ಎಚ್. ಡಿ, ೨೦೦೯, ದಲಿತ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ, ಪ್ರಾಸಾರಾಂಗ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ ಮೈಸೂರು.
- ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಗೌಡ, ಶ್ರೀಧರ್ ಎಸ್, (ಸಂ) ೨೦೦೭, ಸಸ್ಯ ಸಿರಿ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಶೇಷಾದ್ರಿಪುರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಭೈರೇಗೌಡ ಎಂ, ೧೯೯೯, ಜಾನಪದ ವೈವಿಧ್ಯ, ಶಕ್ತಿಮುದ್ರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ——————————,೨೦೦೦, ಇರುಳಿಗರು ಜಾನಪದ ಅಧ್ಯಯನ, ಸಿ.ವಿ.ಜಿ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್ ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಬೋನ್ಸೈ ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ೨೦೦೫, ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ, ಸಾಧನಾ ಪ್ರಕಾಶನ, ಹನುಮನಗರ.
- ಬೋರಲಿಂಗಯ್ಯ ಹಿ. ಚಿ, ೨೦೧೦, ಕುಣಬಿಯರು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ——————————, ೨೦೦೬, ಗಿರಿಜನ ನಾಡಿಗೆ ಪಯಣ, ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ——————————, ೧೯೯೫, ಕಾಡು ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಮತ್ತು ಜಾನಪದ, ಅಕ್ಷರ ಪ್ರಕಾಶನ, ಹೆಗ್ಗೋಡು, ಸಾಗರ.
- ಭಾನುಮತಿ ವೈ. ಸಿ, ೨೦೦೭. ಜಾನಪದ ಅಡುಗೆ, ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಮಾಾಂಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು.
- ಮಂಗಳಾ ಶ್ರೀಧರ್, ೨೦೦೮, ಬುಡಕಟ್ಟು ವೈದ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಕೆ. ಎಸ್. ಮುದ್ದಪ್ಪ ಸ್ಮಾರಕ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಕೃಷ್ಣಾಪುರ ದೊಡ್ಡಿ.
- ಮಂಜುನಾಥಬೇವಿನಕಟ್ಟಿ, ೨೦೦೪, ದೇಸಿ ಚಹರೆ, ರೂಪ ಪ್ರಕಾಶನ ನಂ.ಮೈಸೂರು.
- ——————————, ೨೦೦೭, ಆದಿವಾಸಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ನಂದನ ರಾಜಾಜಿ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ——————————, (ಸಂ) ೨೦೦೧, ಜಾನಪದ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಪುಟ–೩, ಸಂಚಿಕೆ– , ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ——————————, ೨೦೦೯, ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಸ್ತ್ರೀ ದೈವಗಳ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪದಕೋಶ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ——————————, ೨೦೦೭, ಜನಪದ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶನ , ಮೈಸೂರು.

- ——————, ೨೦೧೦, ಪರಿಷೆ / ಮಾನ್ಯೇವು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ.
- ——————, (ಸಂ), ೨೦೦೨, ಜಾನಪದ ಕರ್ನಾಟಕ,ಸಂ–೨.ಸಂ–೧, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ಮಧು ಗುಂಡ್ಲು ಪೇಟೆ, ೧೯೯೮, ಕರ್ನಾಟಕ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಅಕ್ಷತ ಪ್ರಕಾಶನ, ಮೈಸೂರು.
- ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ್ ಹೊಸಪಾಳ್ಯ, ೨೦೦೮, ಕೃಷಿ ಆಚರಣೆ, ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳು ಜ. ನೀ. ಶಿ, ೨೦೦೪, ಭೂಲೋಕದ ಕಾಮಧೇನು, ದಿವ್ಯಚಂದ್ರ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಮಹಾದೇವಿಬಾಯಿ, ೨೦೦೪, ಚಾಮರಾಜ ನಗರ ಸುತ್ತಲಿನ ಲಂಬಾಣಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರಕಾಶನ, ಕೋಳಿಪಾಳ್ಯ, ಚಾಮರಾಜ ನಗರ.
- ಮೇತ್ರಿ ಕೆ.ಎಂ, ೨೦೦೨, ಬುಡಕಟ್ಟು ಕುಲಕಸುಬುಗಳು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಹಂಪಿ.
- ಮೊಗಳ್ಳಿ ಗಣೇಶ್, ೧೯೯೯, ದಲಿತರು ಮತ್ತು ಜಾಗತೀಕರಣ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ——————, ೧೯೯೭, ದೇಶಿ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ——————, ೨೦೦೫, ಆದಿಮ, ಹೊನ್ನೂರು ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾರಂಗ ಪ್ರಕಾಶನ, ತಿಪಟೂರು.
- ——————, ೨೦೧೦, ಹಂಪಿ ಜೀವಜಾಲ ಜಾನಪದ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ರಂಗಾರೆಡ್ಡಿ. ಕೋಡಿರಾಂಪುರ(ಸಂ), ೧೯೯೩, ಜಾನಪದ, ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ರಮೇಶ ಸ. ಚಿ(ಸಂ) ೨೦೧೧, ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಲಯ, ಹಂಪಿ.
- —————— (ಸಂ), ೨೦೦೫, ಜಾನಪದ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಪುಟ–೪, ಸಂಚಿಕೆ–೧, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ——————(ಸಂ), ೨೦೦೫, ಜಾನಪದ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಪುಟ–೩, ಸಂಚಿಕೆ–೨, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ರಹಮತ್ ತರಿಕೆರೆ, ೧೯೯೩, ಪ್ರತಿಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಕನ್ನಡ ಸಂಘ, ಕ್ರೈಸ್ಟ್ ಕಾಲೇಜು, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ರೇಣುಕಾ ಮೇಟಿ, ೨೦೦೧, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ– ೫೦೮, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.
- ರಾಜಗೋಪಾಲ್ ಪಿ. ಕೆ, ೧೯೭೪, ಫಲಗಳು, ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮೈಸೂರು.

* ರಾಜೇಂದ್ರ ಚೆನ್ನಿ, ೧೯೯೯, ದೇಶಿವಾದ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
* ರಾಮಲಿಂಗಯ್ಯ ಉಪ್ಪಿನಕೆರೆ, ೧೯೯೯, ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಂಬಿಕೆಗಳ, ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
* ರಾಮಚಂದ್ರನ್., ೨೦೦೦, ವಸಾಹತ್ತೋತ್ತರ ಚಿಂತನೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
* ರಾಮಚಂದ್ರೇಗೌಡ ಹಿ. ಶಿ, ೧೯೯೮, ಜಾನಪದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಯಾಮಗಳು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
* ಲಕ್ಕಪ್ಪಗೌಡ ಎಚ್. ಜೆ(ಸಂ) ೧೯೯೮, ಸುವರ್ಣ ಜಾನಪದ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಆಕಾಡೆಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
* ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್, ೧೯೯೪, ಹೆರಿಗೆ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
* ವಸಂತ್ ರಾಜ ಎನ್, ಕೆ, ೨೦೦೯, ಹಸಿವಿನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಕೆ ಕೊನೆಯೆಂತು, ಚಿಂತನ ಪುಸ್ತಕ ೪ನೇ ಬ್ಲಾಕ್ ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
* ವಸುಂಧರಾ ಭುಪತಿ, ೨೦೦೫, ವೈದ್ಯಾಲೋಚನೆ(ಹೊಸತು ವಾಚಿಕೆ) – ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು.
* ————————(ಸಂ), ೨೦೧೦, ಆರೋಗ್ಯಂತರಾಗಿ, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು, ಬೆಂಗಳೂರು.
* ————————, ೨೦೧೧. ಮಹಿಳೆ ಜೀವನ ವಿಜ್ಞಾನ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್, ಬೆಂಗಳೂರು.
* ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯ, (ಸಂ) ೧೯೭೫, ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.
* ವಿರೂಪಾಕ್ಷಿ ಪೂಜಾರಹಳ್ಳಿ, ೨೦೦೭, ಬೇಟೆ ಮತ್ತು ಬೇಡರು, ಪ್ರಕಾಶನ ಚಿನ್ನಹಗರಿ.
* ವೀರಭದ್ರ ನಾಯ್ಕ, ೨೦೧೦, ಶಿಕ್ಷಣ ವಂಚಿತ ಬುಡಕಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
* ಶರಶ್ಚಂದ್ರ ರಾನಡೆ., ೨೦೦೪, ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನ ದರ್ಶನ, ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಅಭಿನವ ಜಯನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು.
* ಶಂಕರ ನಾರಾಯಣ ತೀ. ನಂ, ೧೯೮೨, ಕಾಡುಗೊಲ್ಲರ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ.
* ಶಂಕರ ಪಿ. ಎಸ್, ೨೦೧೦, ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಆಹಾರ, ಪ್ರಗತಿ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆ ೮೫ , ಪ್ರಗತಿ ಗಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು.
* ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ ಹೊಸ ಪಾಳ್ಯ, ೨೦೦೮, ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

- ಶ್ರೀಮತಿ ವಾಣಿಶ್ರೀ ಎಸ್. ಪಾಟೇಲ್ ಗುಂಡುರಾವ್, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿ, ಎಮ್. ಎಸ್. ಶಾಬಾದಿಮಠ, ಬುಕ್ ಡಿಪೊ. ಗದಗ.
- ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಎಲ್(ಸಂ), ೨೦೧೦, ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮಾಜಗಳು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ಶಾಂತಿನಾಯಕ, ೨೦೦೪, ಜನಪದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು,
- ———. ೨೦೦೧, ಜನಪದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಡಿಗೆಗಳು, ಜಾನಪದ ಪ್ರಕಾಶನ, ಹೊನ್ನಾವರ, ಉ.ಕ.ಜಿಲ್ಲೆ.
- ———, ೨೦೦೬, ಕಾಡಿನ ಆಹಾರ ಬೆಳೆ, ಜಾನಪದ ಪ್ರಕಾಶನ, ಹೊನ್ನಾವರ ಉ.ಕ.ಜಿಲ್ಲೆ.
- ಸತ್ಯನಾಥ್ ಟಿ. ಎಸ್, ೧೯೮೮, ಕನ್ನಡ ಜಾನಪದ: ಕೆಲವು ಮುಖಗಳು, ಶಾರದಾ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಸವಿತಾ ನಾಯಕ, ೨೦೦೦, ಪ್ರಸಾಧನ ಕಲೆ, ಜಾನಪದ ಪ್ರಕಾಶನ, ಹೊನ್ನಾವರ, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.
- ಸತ್ಯನಾಯಕ ಎ. ಎಂ, ೨೦೦೦, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮದುವೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಶ್ರೀ ಎಸ್ ಅನಿಲ್‌ಕುಮಾರ ಹಿರೇಮಠ ಚಾಳ ಕುಂಬಾರ ಮಡು, ಬಾಗಲಕೋಟ.
- ಸಣ್ಣರಾಮ, ೨೦೦೧, ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ.
- ಸರೋಜ ಕೆ, ೨೦೦೧, ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ಸರಸ್ವತಿ ಜಿ, ೨೦೦೮, ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕರ್ನಾಟಕ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮೈಸೂರು
- ಸಿದ್ಧರಾಮಯ್ಯ ಬಿ. ಎಸ್, ೨೦೦೮, ದಾಸ್ತಾನು ಧಾನ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಸಿದ್ಧರಾಮಯ್ಯ, ಉಷಾಕಿರಣ, ೨೦೦೬, ಸುಸ್ಥಿರ ಕೃಷಿ: ಒಂದು ಚಿಂತನೆ, ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಸುಜಾತ, (ಸಂ), ೨೦೦೧, ಜಾನಪದ ಕರ್ನಾಟಕ. ಸಂ–೨. ಸಂ–೧, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ಸುನಂದಮ್ಮ ಆರ್, ೧೯೯೪, ದಾಸ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಾನಪದ ಅಂಶಗಳು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ, ತಿರುಮಲ ತಿರುಪತಿ ದೇವಸ್ಥಾನದವರ ಧನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.
- ಸುಶೀಲ ಹೊನ್ನೆಗೌಡ, ೧೯೮೦, ಜನಪದ ಅಡಿಗೆಗಳು, ಸಾರಥಿ ಪ್ರಕಾಶನ, ಮಂಡ್ಯ.
- ಸೋಮಶೇಖರ ಇಮ್ರಾಪುರ, ೨೦೦೧, ಸಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಿ ಪರಿಸರ ಜನಪದ ವೈದ್ಯ ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ–೨೪ ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಧಾರವಾಡ.
- ಸ್ವಾಮಿ ಬಿ.ಜಿ.ಎಲ್., ೨೦೦೫, ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ, ಅಂಕಿತ ಪುಸ್ತಕ ಬಸವಗುಡಿ ಮಹಡಿ ಲ್ಯಾನ್ಸ್ ಡೌನ್ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್, ಮೈಸೂರು.

* ಹನುಮಂತಪ್ಪ ತಾರಿಹಳ್ಳಿ (ಸಂ), ೨೦೧೦, ಕರ್ನಾಟಕ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
* ಹಿರೇಮಠ ಎಸ್. ಎಂ, ೧೯೯೬, ಸಾವಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಅನ್ನದಾನೀಶ್ವರಿ ಸಂಸ್ಥಾನ ಮಠ, ಮುಂಡರಗಿ, ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲೆ.
* ಹಿಂಗಮಿರೆ ಬಿ.ಬಿ (ಸಂ), ೧೯೯೮, ಜಾನಪದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು, ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ ದರ್ಶನ-೩೦, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.
* ಕ್ಷೀರಸಾಗರ, ೨೦೧೧, ಕಾಡಿನ ಮಕ್ಕಳ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿ, ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
* Devy G.N, 1998, Ed : *Budhan*, No. 3, June, The DNT Rights Action Groop News letter,
* Devy G.N, Ed : *Budhan*, No.4, Aug-Sept, 1998, The DNT Rights Action Groop News letter,
* Devy, G.N, Ed : *Budhan*, No.9-10, Jan, 1999, The DNT Rights Action Groop News letter,
* Devy, G.N, 2006, *Nomad Called Thief, Reflection On Adivasi Silence*,Orient Longman,
* Morab S. G, 1997, The Soliga of Biligirirangana hills, Anthropologice survey of India.
* Misra P.K, 1975, Jenukuruba Bulletin of Anthropological survey of India, Vol. 18, Calcutta.
* Nanjundappa H.V. and Ananthkrishna aiyer, The Mysore Tribes and castes, Mysore University press Vol. 4.
* Thurston., 1994, cast and tribes of southern India Govt press Madras.
* Sing K.S, The Scheduled tribe anthropological survey of India, Oxford Univesity.
* Somasundaram H.N, and Kibe R.V, 1990, Soligas the Tribe and its, Vivekananda Girijana Kalyan Kendra, B. R. Hills Chamarajanagar Dist.
* Srinivas M.N., 1996, social change in Modern India,Allied Publication, Bombay.
* Srinivas M.N, 1992, *Caste in Modern India*, Media promoters & Publishers PVT LTD, Bombay
* Srinivas M.N, 2002, *Collected Essays,* Oxord University Press, New Delhi,
* Woldaana Weissleder, 1977, Ed: *The No madic alternative,* Moutan Publisher, Chicago –

ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು

- ಆನಂದತೀರ್ಥ ಪ್ಯಾಟಿ, ದಿನಾಂಕ ೨.೬.೨೦೧೧, ಪು ೪, ಕ್ಷೇಮಕುಶಲ, ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಿಗಲಿ ಮನ್ನಣೆ, ಪ್ರಜಾವಾಣಿ.
- ಆಹಾರದ ಹಕ್ಕು -೨೦೦೭, ಶಾಸನ ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿ ಪ್ರಕಟಣೆ ಆಹಾರದ ಹಕ್ಕಿಗಾಗಿ ಆಂದೋಲನ- ಕರ್ನಾಟಕ
- ಎ. ಟಿ. ಪಿ(ಸಂಗ್ರಹ), ದಿನಾಂಕ ೧೯.೦೩.೨೦೧೧, ಪು ೪, ಕ್ಷೇಮಕುಶಲ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವೇ, ಪ್ರಜಾವಾಣಿ.
- ಕೃಷ್ಣಭಟ್ ಆಳದಂಗಡಿ, ದಿನಾಂಕ ೨೨.೧೨.೨೦೧, ಲವಲವಿಕೆ, ರೋಚಕತೆಯ ಚರಮಘಟ್ಟ ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನ ಬೆಟ್ಟ, ವಿಜಯ ಕರ್ನಾಟಕ.
- ಗಂಗಾಧರ ವರ್ಮಾ ಬಿ.ಆರ್, ದಿನಾಂಕ ೧೮.೧೩.೨೦೧೩, ಪುಟ-೩, ಲವಲವಿಕೆ, ವಿಜಯ ಕರ್ನಾಟಕ.
- ಗೀತಾ ಸದಾ, ದಿನಾಂಕ ೪.೮.೨೦೧೨, ಪು ೭, ಕ್ಷೇಮಕುಶಲ, ಮೋಂತಿಮಾನರು ಜಿಗುರೆಲೆ ತಿನ್ನಿ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಗುರಿಸಿ, ಪ್ರಜಾವಾಣಿ.
- ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಕಂಬಾರ, ದಿನಾಂಕ ೧೧-೨೦೧೧, ೯, ಆದಿವಾಸಿಗಳ ಹಕ್ಕು ದಮನ(ಪ್ರಚಲಿತ), - ಪ್ರಜಾವಾಣಿ.
- ನಾಗನಗೌಡ ಎಸ್. ಪಿ, ದಿನಾಂಕ ೬.೩.೨೦೧೨ ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆ ಮಸೂದೆಯ ಕೆಲವು ಆತಂಕಗಳು ಕನ್ನಡ ಪ್ರಭ.
- ಬಾಲಸುಬ್ರಮ್ಮಣ್ಯಂ, ದಿನಾಂಕ ೨೩-೦೮-೨೦೧೧, (ಅಂಕಣ ಬರಹ) ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಬಿರುಕು, ಪ್ರಜಾವಾಣಿ.
- ಭಾರತೀ ಹೆಗಡೆ. ದಿನಾಂಕ ೪.೧೨.೨೦೧೨ ಪುಟ-೩, ಕಾಡುತಾಳ ಕಾಡು ಮಹಿಳೆ ಮಾಸ್ತಮ್ಮ ವಿಜಯವಾಣಿ.
- ಮರಿಸ್ವಾಮಿ ವೈ, ದಿನಾಂಕ ೦೫-೧೧-೨೦೧೧, ಕ್ಷೇಮ ಕುಶಲ ಅಪೌಷ್ಟಕ ಮಕ್ಕಳ ಆಕ್ರಂದನ, ಪ್ರಜಾವಾಣಿ.
- ಮಾಲತಿ ಎಸ್, ದಿನಾಂಕ ೧೬-೯-೨೦೧೧, ಪಡಿತರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆ ವಿಧೇಯಕ ವಿಜಯ ಕರ್ನಾಟಕ.
- ಪ್ರೇಮ್ ಶಂಕರ್ ಝೂ, ೨೨.೧.೨೦೧೨, ಪು ೭, ಅಂಕಣ ಬರಹ, ಪ್ರಜಾವಾಣಿ.
- ವೆಂಕಟರಮಣ ಹೆಗಡೆ, ದಿನಾಂಕ ೩.೮.೨೦೧೧, ಪು ೪ ಕ್ಷೇಮ ಕುಶಲ, ಸೊಪ್ಪೂ ತರಕಾರಿಗಳು, ಪ್ರಜಾವಾಣಿ.
- ಶಶಿಕಲಾ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ದಿನಾಂಕ ೨೫-೦೬-೨೦೧೧ ಭೂಮಿಕಾ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಹಲಸಿನ ಪರಿಮಳ, ಪ್ರಜಾವಾಣಿ.
- ಶೆಟ್ಟಿ ಜಿ.ಟಿ, ದಿನಾಂಕ ೧೭.೨.೨೦೧೨, ಅಂಕಣ ಬರಹ, ಆಹಾರ ಹಾಹಾಕಾರ ಬರಿದಾಗಲಿದೆಯೇ ವಿಶ್ವದ ತುತ್ತಿನ ತಟ್ಟೆ ತರಂಗ, ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ.

- ಶಾರದ ಗೋಪಾಲ, ದಿನಾಂಕ ೪-೮-೨೦೧೧, ಅಂಕಣ ಬರಹ, ಕಾಳಿನ ಬದಲಿಗೆ ಕಾಸು: ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ತುತ್ತಿನ ಚೀಲ, ಪ್ರಜಾವಾಣಿ.
- ಸುಜಾತ ಮಂಜುನಾಥ್, ದಿನಾಂಕ ೨೨-೯-೨೦೧೧, ರುಚಿ ಕಾಲಂ, ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಪಲ್ಯ, ವಿಜಯ ಕರ್ನಾಟಕ.
- ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ 'ಅದ್ದೂರಿಯಾಗಿ ಜರುಗಿದ ರಂಗಪ್ಪನ ಜಾತ್ರೆ' ದಿನಾಂಕ ೧೭.೦೧.೨೦೧೨, ಪು ೩. ಪ್ರಜಾವಾಣಿ.
- ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ನಿಗಮ, ೨೦೧೦, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ.
- ಭಾರತದ ಜನಗಣತಿ ವರದಿ, ೨೦೦೧, ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ
- ಗೀತಾ ಯಂಕಂಚಿ, ೨೦೧೩, ಕರ್ನಾಟಕ ಅರಣ್ಯವಾಸಿ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಭದ್ರತೆ(ಅಪ್ರಕಟಿತ ಪಿಎಚ್. ಡಿ ಪ್ರಬಂಧ), ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ಗೀತ ಕೆ. ೧೯೮೮, ಮಂಗಳೂರು ಪರಿಸರದ ಅಡುಗೆ ಜಾನಪದ (ಅಪ್ರಕಟಿತ ಎಂ.ಫಿಲ್ ಪ್ರಬಂಧ), ಮಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ.
- ಮೋಹನಕುಮಾರ, ೨೦೦೯, ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳ ಸಂಘಟನೆ ಹಾಗೂ ಸಹಬಾಳ್ವೆ (ಅಪ್ರಕಟಿತ ಮಹಾ ಪ್ರಬಂಧ) ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.
- ಹಾಲಪ್ಪ ಮು, ೨೦೦೯, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಜನಪದ ವೈದ್ಯ: ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ (ಅಪ್ರಕಟಿತ ಮಹಾ ಪ್ರಬಂಧ) ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ.

ಮಾತಿಹಿದಾರರ ವಿವರ

ಹೆಸರು	ವಯಸ್ಸು	ಶಿಕ್ಷಣ	ಕಸುಬು	ವಿಳಾಸ
ಮಾದೇಶ್ವರ	೩೫	ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ	ಏಟ್ರಿ ವರ್ಕರ್	ಗೊರೆಸಾನೆ ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ (ತಾ) ಚಾಮರಾಜ ನಗರ (ಜಿ)
ತಮ್ಮೆಗೌಡ	೭೦		ಕೃಷಿ	ಗೊರೆಸಾನೆ ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ (ತಾ) ಚಾಮರಾಜ ನಗರ (ಜಿ)
ಹೊನ್ನೆದಾಸ	೬೫		ಬುಟ್ಟಿ ಹೆಣೆಯುವುದು	ಗೊರೆಸಾನೆ ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ (ತಾ) ಚಾಮರಾಜ ನಗರ (ಜಿ)
ಸಿದ್ಧಿ ಗಂ, ಬೇರಮಾದಯ್ಯ	೫೦		ಕೂಲಿ	ಬರಗೂರು ಬೆಟ್ಟ ತಮಿಳುನಾಡು
ಪುಟ್ಟಮ್ಮ	೬೦		ಕೂಲಿ	ಗೊರೆಸಾನೆ ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ (ತಾ) ಚಾಮರಾಜ ನಗರ (ಜಿ)
ಚಿಕ್ಕಮ ಮಾದಮ್ಮ ಗಂಡ ತಮ್ಮೇಗೌಡ	೫೫		ಕೂಲಿ	ಗೊರೆಸಾನೆ ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ (ತಾ) ಚಾಮರಾಜ ನಗರ (ಜಿ)
ಮದೇಶ್ವರಿ ಗಂ, ಮದೇಶ	೩೪	೭ನೇ ತರಗತಿ	ಕೂಲಿ	ಗೊರೆಸಾನೆ ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ (ತಾ) ಚಾಮರಾಜ ನಗರ (ಜಿ)
ಜಡೆಮಾದಮ್ಮ ಗಂ, ಮುತ್ತುಜಡೆಯ	೫೦		ಕೂಲಿ	ಆನೆವಾಲ, ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ (ತಾ) ಚಾಮರಾಜ ನಗರ (ಜಿ)
ಮುರುಗೇಶ್ ತಂ ಮಾದಯ್ಯ	೩೨	೭ನೇ ತರಗತಿ	ಟೈಲರ್	ಆನೆವಾಲ, ಕೊಳ್ಳೆಗಾಲ (ತಾ) ಚಾಮರಾಜ ನಗರ (ಜಿ)

ಜಡೆಯ	೬೦		ಭಿಕ್ಷೆ	ಬಂಗ್ಲೆಪೋಡು ಬೇಡುವುದು ಯಳಂದೂರು ತಾ, ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಮಾದಮ್ಮ	೫೦		ಭಿಕ್ಷೆ	ಪುರಾಣಿ ಪೋಡು ಬೇಡುವುದು ಯಳಂದೂರು ತಾ, ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಸಿದ್ಧಮ್ಮ	೬೫		ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುವುದು	ಸೀಗೆಬೆಟ್ಟ ಯಳಂದೂರು ತಾ, ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ನಂಜೆಗೌಡ್ರು (ದಿ) ತಂ, ಮಲ್ಲೇಗೌಡ	೮೦			ಬಂಗ್ಲೆಪೋಡು ಯಳಂದೂರು ತಾ, ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಎದ್ದಿನಬಸವೇಗಡ್ರು(ದಿ)	೮೦			ಕೆರೆದಿಂಬದಪೋಡು ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಅಚ್ಚುಗೆಗೌಡ್ರು	೬೦		ಸಮಾಜಸೇವೆ	ಕಾಲೋನಿ, ಯಳಂದೂರು ತಾ, ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಬಸವರಾಜ್	೩೫		ಸಮಾಜಸೇವೆ	ಕಾಲೋನಿ, ಯಳಂದೂರು ತಾ, ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ದಾಸೆಗೌಡ್ರು	೬೫		ಕೃಷಿ	ಬೂತಾಣಿಪೋಡು ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಮಾದೇಗೌಡ ಸಿ, ತಂ,ಚಿಕ್ಕನಂಜೇಗೌಡ್ರು	೩೬	ಪಿ.ಹೆಚ್.ಡಿ	ಏಟ್ರೀ ವರ್ಕರ್	ಬಂಗ್ಲೆಪೋಡು ಯಳಂದೂರು ತಾ, ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಜಡೇಮಾದಮ್ಮ	೨೫		ಕೂಲಿ	ಬಂಗ್ಲೆಪೋಡು ಯಳಂದೂರು ತಾ, ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಶಿವಣ್ಣ	೪೦		ಕೂಲಿ	ಕುರುಗಲ್ಲು, ಪ್ರಿಯಾಪಟ್ಟಣ ತಾ, ಮೈಸೂರು ಜಿ

ಕೃಷ್ಣಯ್ಯ ಎಂ.	೪೫		ಲ್ಯಾಂಪ್‌ಸೋಸೈಟಿ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು	ಯಶೋಧಪುರ ಹುಣಸೂರು ತಾ, ಮೈಸೂರು ಜಿ,
ಶೇಖರ	೨೫	೪ನೇ ತರಗತಿ	ಕೃಷಿ	ಯಶೋಧರಪುರ ಹುಣಸೂರು ತಾ, ಮೈಸೂರು ಜಿ,
ಪುಟ್ಟಮಾದೇವ	೪೦		ಅಂಗಡಿ ವ್ಯಾಪಾರಿ	ಯಶೋಧರಪುರ ಹುಣಸೂರು ತಾ, ಮೈಸೂರು ಜಿ,
ಬೀರೇಗೌಡ	೪೦		ಕೂಲಿ	ಕೆ.ಗುಡಿ, ತಾ, ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಯೋಗೀಶ್	೨೮	ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ	ಜಂಗಲ್ ಲಾಡ್ಜ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು	ಕೆ. ಗುಡಿ. ತಾ, ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಕ್ಯಾತೆಗೌಡ	೨೮		ಕೂಲಿ	ಬಂಗ್ಲೆಪೋಡು ಯಳಂದೂರು ತಾ, ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಲಕ್ಷ್ಮಣ್ ತಂ ಜಡೇಗೌಡ	೩೬	೩ನೇ ತರಗತಿ	ಕೂಲಿ	ಯರಕನಗದ್ದೆ ಕಾಲೋನಿ, ಯಳಂದೂರು ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಮಾದೇವಮ್ಮ ಗಂ, ಮಾದೇವ	೪೫		ಕೂಲಿ	ಬೂದಿಪಡಗ ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ನಾರಾಯಣ ತಂ ದಾಸೇಗೌಡ	೩೫		ಕೂಲಿ	ಬೂದಿಪಡಗ ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಕೆಂಪಸಿದ್ದೇಗೌಡ ತಂ, ಜಡೇಗೌಡ	೮೫	೨ನೇ ತರಗತಿ		ಭೂತಾಣಿ ಪೋಡು ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಸುಶೀಲ ತಂ, ರಾಮೇಗೌಡ	೨೦	ಬಿ.ಎ.	ಎನ್.ಜಿ.ಓ. ಶಿಕ್ಷಕಿ	ಭೂತಾಣಿ ಪೋಡು ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಜಡೇಗೌಡ ತಂ, ರಂಗಿಸಿದ್ದೇಗೌಡ	೪೮		ಕೂಲಿ	ಯರಕನಗದ್ದೆ ಕಾಲೋನಿ, ಯಳಂದೂರು ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಅಮ್ಲೆಕಾರ	೨೮	೩ನೇ ತರಗತಿ	ಅಂಗಡಿ ವ್ಯಾಪಾರಿ	ಕನ್ನೇರ ಕಾಲೋನಿ ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)

ನಾಗಮ್ಮ	೪೫		ಕೃಷಿ	ಕನ್ನೇರ ಕಾಲೋನಿ ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಬೇದೆಗೌಡ	೩೬	೪ನೇ ತರಗತಿ	ಕೂಲಿ	ಪುರಾಣಿ ಪೋಡು, ಯಳಂದೂರು ತಾ, ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಮಾದೇಗೌಡ ತಂ ನಾಗನಗೌಡ	೪೫		ಕೂಲಿ	ಕೆರೆದಿಂಬದಪೋಡು ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಚನ್ನಂಜಮ್ಮ ಗಂ, ಜಡೇಗೌಡ	೪೫		ಕೂಲಿ	ಬಂಗ್ಲೆಪೋಡು ಯಳಂದೂರು ತಾ, ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಮಂಜು ತಂ, ಮಹದೇವ	೧೧	೪ನೇ ತರಗತಿ		ಬಂಗ್ಲೆಪೋಡು ಯಳಂದೂರು ತಾ, ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಕೋಲುಕಾರ ಜಡೇಗೌಡ ತಂ, ರಾಮೇಗೌಡ	೯೦			ಪುರಾಣಿಪೋರಡು, ಯಳಂದೂರು ತಾ, ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಸಿದ್ದೇಗೌಡ ತಂ ಮಾದೇಗೌಡ	೬೫			ಕೆರೆದಿಂಬದಪೋಡು ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಕೇತಮ್ಮ ಗಂ, ವಿಜಯಕುಮಾರ	೩೫		ಅಂಗನವಾಡಿ ಸಹಾಯಕಿ	ಮಂಜುಗುಂಡಿಪೋಡು ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ಕೇತಮ್ಮ ಗಂ, ಬೊಮ್ಮಯ್ಯ	೪೦	ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ.	ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತಿ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು	ಬಂಗ್ಲೆಪೋಡು ಯಳಂದೂರು ತಾ, ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)
ತಂಟ್ರ ನಂಜೇಗೌಡ್ರು	೪೦	೪ನೇ ತರಗತಿ	ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರು	ಪುರಾಣಿಪೋಡು ಯಳಂದೂರು ತಾ, ಚಾಮರಾಜನಗರ(ಜಿ)

ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

ಮಾಹಿತಿ ದಾರನ ಹೆಸರು

ಅಂಚೆ ವಿಳಾಸ

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ

ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ

ಇ-ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸ

ಜನ್ಮದಿನಾಂಕ

ಸಮುದಾಯ

ಶಿಕ್ಷಣ

ಮಾತೃಭಾಷೆ

ಕಸುಬು

ಆಸಕ್ತಿ ಕ್ಷೇತ್ರ

ಹವ್ಯಾಸಗಳು

ಸಮುದಾಯದ ಸಂಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಅನುಭವ

ದಿನಾಂಕ

ಸ್ಥಳ

ಬುಡಕಟ್ಟು ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ಅಧುನಿಕತೆ

ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಅನನ್ಯತೆ

ಬುಡಕಟ್ಟು ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳು

ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಮನೆತನಗಳ ಹೆಸರುಗಳು

ಪದನಿಷ್ಪತ್ತಿ

ಬೇರೆಯವರು ಕರೆಯುವ ಪದಗಳು

ಸಮುದಾಯದ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ

ಸಮುದಾಯದ ವೃತ್ತಿ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವುದು

ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವುದು

ವಸತಿಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ

ಗುಡಿಸಲು ಹೆಂಚು, ಮಾಳಿಗೆ ಮನೆ

ಭಾಷೆ

ಮಾತೃಭಾಷೆ

ಲಿಪಿ

ಉಪಭಾಷೆ ಸಾಮಾಜಿಕ

ಸಂಪರ್ಕ ಭಾಷೆ ಭಾಷಿಕ ಪರಿಸರ

ದೈವ ಧರ್ಮ

ಪ್ರಕೃತಿ ಆರಾಧನೆ

ಮೂಲದೈವಾರಾಧನೆ

ಕುಲದೈವ ಆರಾಧನೆ

ಮಾತೃ ಮೂಲ ದೈವದ ಆರಾಧನೆ

ಪಿತೃಮೂಲ ದೈವ

ಬುಡಕಟ್ಟು ಧರ್ಮ ಅನನ್ಯತೆ

ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿ

ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿರಾ ?

ಬಯಲು ಜಾಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿರಾ ?

ಕುರುಚಲು ಕಾಡನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿರಾ?

ಪಾರಂರಿಕದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳುಸುತ್ತಿರಾ ?

ಪಾರಂರಿಕದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳಾವುವು ?

ಕುಮ್ರಿ ಬೇಸಾಯವ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದರೇನು ?

ಕುಮ್ರಿ ಬೇಸಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಾ ?

ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗು ಒಂದು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಯನ್ನು ? ಕೈಗೊಳ್ಳುತಿದ್ದಿರಾ

ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ ?

ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳಾವವು ?

ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಿರಾ ?

ಆಧುನಿಕದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳು ಯಾವುವು ?

ಪ್ರಮುಖವಾದ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳು ಯಾವುವು ?

ರಾಗಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಆಹಾರದ ಬೆಳೆಯೆ ?

ರಾಗಿಯಲ್ಲಿನ ತಳಿಗಳಾವುವು ರಾಗಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಾ ?

ರಾಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಬೆಳೆ ಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯು ಬೆಳೆಗಳಾವುವು ?

ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ, ಅವರೆ, ರಾಗಿ, ತೋಗರಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಎಳ್ಳು, ಕೊತುಂಬರೆ, ಎಡ್ಡ, ಮಲೆ ಜೋಳ,?

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗೆ ಚಲ್ಲುತ್ತಿರಾ ?

ಯಾವ ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತೀರ ?

ಬೀತುವಾಗ ಏನಾದರು ಆಚರಣೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆಯೆ ?

ಬೀತಿದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಾ ?

ಫಸಲಿಗೆ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳನಂತರ ಬರುತ್ತದೆ ?

ಕೊಯ್ಲು ಯಾವ ರೀತಿ ಮಾಡುತೀರಾ ?

ಯಾವ ರೀತಿ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕಸಕಡಿಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ ?

'ಕೃಷಿ ಸಂಬಂಧಿ ಆಚರಣೆಗಳು'

ಮಳೆ ಬರುವ ಸೂಚನೆಗಳೇನು ?

ಮಳೆ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ?

ಮಳೆ ಬರುವ ಹೋಗುವ ಸೂಚನೆಗಳೇನು?

ವಿವಿಧ ಮಳೆಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಅವು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವಗಳೇನು ?

ಮಳೆ ಬಾರದೆ ಹೋದಾಗ ನಡೆಯುವ ಆಚರಣೆಗಳೇನು?

ಯಾವ ದೇವರಿಗೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ಪೂಜೆ ಮಾಡುವವರು ಯಾರು?

ತಮ್ಮಡಿಯೇ ಏಕೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡಬೇಕು?

ಮಳೆಯು ಬೇಡವೆಂದಾಗ ಮಾಡುವ ಆಚರಣೆಗಳಾವವು ?

ಮಳೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಡುಗಳಿವೆಯೇ ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೇ, ಆಚರಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿವೆಯೇ?

ಕೃಷಿಯ ಕಾರ್ಯನಡೆಯುವುದು ಯಾವ ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ?

ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೂಜೆ ಆಚರಣೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆಯೇ ?

ಫಸಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೂಜೆಗಳೆನಾದರು ನಡೆಯುತ್ತವೆಯೇ ?

ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪೈರಿನ ಪೂಜೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ?

ಪೈರಿನ ಪೂಜೆ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಾವವು ?

ರಾಗಿಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ತಂದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೇ ?

ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪರಿಕರಗಳು

ಮಡಿಕೆ ಕುಡಿಕೆ, ಪಾತ್ರೆ, ಇಳಿಗೆಮರ, ಕೈಮೊರಗೆ,

ಯಾವ ಯಾವ ಪರಿಕರಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಾ ?

ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ತರುತ್ತಿದ್ದಿರಿ ನೀವೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಾ ?

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೀಸಲು ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳಾವವು ?

ರಾಗಿಯನ್ನು ಬೀಸುವಾಗ ಯಾವ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಾರೆ ?

ಆಡುಗೆಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆಯೆ ?

ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಾ ?
ಹೇಗೆ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ ?
ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ ?
ಯಾವ ಯಾವ ಮಾಂಸವನ್ನು ಎಷ್ಟುಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಬೇಕು ?
ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು ಬಳಸುವ ಪರಿಕರಗಳಾವವು ?
ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಕ್ಕೆ ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿರಾ ?
ಮಣ್ಣಿನ ಪರಿಕರಗಳಾವವು ಮಡಿಕೆ ಬಿಂದುಗೆಗಳ ಪಾತ್ರವೇನು ?
ಮರದ ಪರಿಕರಗಳಾವುವು ?
ಯಾವ ಮರದಿಂದ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿರಾ ?
ಮುದ್ದೆ ಕೋಲು ಯಾವ ಮರದು ?
ಯಾವ ಮರದಿಂದ ಮದ್ದೆ ಕೋಲು ಚನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ?
ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಯೋ ಸಿಲ್ವರ ಪಾತ್ರೆಯೋ ?
ಸೌಟನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀದ್ದಿರಾ ?
ಯಾವ ಮರದಿಂದ ಸೌಟನ್ನು ತಯಾರುಸುತ್ತೀದ್ದಿರಾ ?
ಯಾವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು ?
ಇಂದಿಗೂ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಿರಾ ?
ನೀರನ್ನು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿರಿ ?
ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಗಳೆ ಅಥವಾ ಮರದಿಂದ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡ ಬಿದಿರನ
ಬೊಂಬುಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಬಲಳಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದಿರಾ ?
ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಗಳಾವವುವು ?
ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಗಳಾವುವು ?
ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಾದೆ ಒಗಟುಗಳಾವವು ?
ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಟ ಮಂತ್ರಗಳ ಪಾತ್ರವೇನು ?
ಆನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನಾದರು ಶಾಸ್ತ್ರಾಗಳು
ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಾ ?
ಆಧುನಿಕದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳಾವುವು ?
ಸ್ಟಿಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರ ?
ಎಲ್ಲಿಂದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಿರಾ ?

ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆಯೆ ?

ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ?

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಯಾವ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಸಾಂಬಾರ ಉಪ್ಸೆಸರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಅವರೆ ಕಾಳು ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಅಲಸಂದೆ ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಹುರುಳಿ ಕಾಳು ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಮೊಳಕೆಕಟ್ಟುವ ಕಾಳುಗಳಾವುವು ಹೇಗೆ ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ ?

ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಅಡುಗೆಯ ಪ್ರಭಾವಗಳೇನು ?

ಯಾವ ರೀತಿ ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ?

ಬಿದುರು ಬೊಂಬಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೇಯಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಬಿದುರಿನ ಬೊಂಬುಗಳಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರಗಳಾವವು

ಯಾವ ಯಾವ ಕಾಲ ಮಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿದವು ?

ಅಣಬೆ, ಬಿದಿರುಕಳಲೆ, ಗೆಣಸುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಜೇನು.

ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಾ ?

ಅಣೆಬೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತೀರಿ ?

ಬೆಂಡೆ ಮರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ?

ಯಾವ ಅಣಬೆ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ?

ಈ ಅಣಬೆಗಳ ಬಣ್ಣಗಳಾವವು ?

ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾವುವು ?

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆಯೆ ?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮರದ ಕೆಳಗಡೆ ಚಲ್ಲುತ್ತೀರಾ ?

ಆಹಾರವನ್ನು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತೀರಿ ?

ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳಾವುವು ?

ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತೀರ ?

ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೀರ ?

ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರ ?

ಯಾವ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಿದಿರು ಕಳಲೆ ಬರುತ್ತದೆ ?

ಯಾವ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಿ ಬಿದಿರು ಕಳಲೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಬಿದಿರು ಕಳಲೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಬಿದಿರು ಕಳಲೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಸಾಂಬಾರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆ ?

ಬಿದಿರು ಕಳಲೆಗೆ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡುವ ತರಕಾರಿಗಳಾವವು ?

ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬಿದಿರಕ್ಕಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ?

ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿದಿರಕ್ಕಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ?

ಯಾವರೀತಿ ಯಾಗಿ ಬಿದಿರಕ್ಕಿಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಗೆಣಸುಗಳು ಯಾವ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ?

ಗೆಣಸಿನ ಬಗೆಗಳಾವವು ಅವುಗಳನ್ನು ಫಸಲಿಗೆ ಬಂದಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಗೆಣಸನ್ನು ಕೀಳಲು ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳಾವವು ?

ಯಾವ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಫಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ ?

ಯಾವ ವಿಧಾನದಿಂದ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೀರಾ ?

ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಾ ಸುಟ್ಟಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಾ ?

ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಾ ?

ಗೆಣಸನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಿರಾ ?

ಯಾವ ಗೆಣಸು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ?

ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಯಾವ ಗೆಣಸು ನೀಡುತ್ತೀರಾ ?

ನಿಮಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಗೆಣಸು ಯಾವುದು ?

ಗೆಣಸು ತಿನ್ನುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಾರೆಯೆ ?

ದೇವರಿಗೆ ಎಡೆಯನ್ನು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಿರಾ ?

ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಹಣ್ಣುಗಳಾವವು ?

ಯಾವ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಹಣ್ಣುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ?

ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಯಾವ ಹಣ್ಣುಗಳು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ?

ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೀಳುವಾಗ ದೇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಹಾಡುಗಳನ್ನೇನಾದರೂ ಹಾಡುತ್ತೀರಾ ?

ಹಣ್ಣುಗಳು ಫಲಕ್ಕೆ ಬಂದಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ ?

ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಹಣ್ಣುಗಳಾವವು ?

ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಯಾವುದಾರು ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀಡುತ್ತೀರಾ ?

ಬಾಳೆಯ ಬಗೆಗಳಾವುವು ?

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸು ಆಹಾರದ ಬಗೆಗಳಾವುವು ?

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೇನಾದರು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತೀರಾ ?

ಜೇನು, ಜೇನಿನ ಬಗೆಗಳಾವುವು

ಯಾವ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೇನುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ?

ಜೇನನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತೀರಾ ?

ಜೇನನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳಾಗವುವು ?

ಎಷ್ಟು ಜನ ಜೇನನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಿರಾ ?

ಎಲ್ಲಾರು ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀದ್ದಿರಾ ?

ಜೇನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಡು, ಗಾದೆ, ಒಗಟುಗಳಿದ್ದಾವೆಯೇ ?

ಜೇನು ಬೇಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಂಬಿಕೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿದ್ದಾವೆಯೇ ?

ಬೃಹದಾಕಾರದ ಮರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹತ್ತಿ ಜೇನು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಾ ?

ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಯಾವ ಪರಿಕರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಎಷ್ಟುದಿನಗಳ ಕಾಲ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ ?

ಲ್ಯಾಂಪ್ ಸೊಸೈಟಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರಾ ?

ಲ್ಯಾಂಪ್ ಸೊಸೈಟಿ ಯಾವಾಗ ಆರಂಭವಾಯಿತು ?

ಒಂದು ಲೀಟರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ?

ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಳುಸತ್ತೀರಾ ?

ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಬಳಕೆ

ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ ದೊರೆಯುವ ?

ಕಾಡು ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅರಣ್ಯದಿಂದ ಹುಡುಕಿ ತಂದು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ?

ಸೋಲಿಗರ ಆದಾಯ ಶೇಕಡ ೫೦-೬೦ ಭಾಗವನ್ನು ಕಿರು ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು

ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಿದರು

ಅರಣ್ಯದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಕಿರು ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದ

ಲ್ಯಾಂಪ್ ಸೊಸೈಟಿಗಳಿಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

೨೦೦೪ ಕಿರು ಅರಣ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅರಣ್ಯವನ್ನೇ ಆಧರಿಸಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಾ

ಇಂದು ಯಾವ ವೃತ್ತಿ ಆವಲಂಭಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರಾ

ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ?

ಋತುಮತಿಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ?

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ?

ಸಾವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ?

ಸಸ್ಯಹಾರ ಮಾಂಸಹಾರ ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ ?

ದೇಶಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ?

ಅಲೌಕಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು (ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ, ಬಗೆಗಿನ ನಂಬಿಕೆ)

ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಔಷಧಿ ಪದ್ಧತಿ

ಪ್ರಾಣಿ ಜನ್ಯ ಔಷಧಿ ಪದ್ಧತಿ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಮಹಿಳೆ, ಮಗು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ (ಪಾರಂಪರಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು)

ಹೆರಿಗೆ ಪದ್ಧತಿ

ಅನುವಂಶೀಯ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆಯೆ ?

ಬುಡಕಟ್ಟು ಪರಿಸರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಯಾವುವು ?

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಆಚರಣೆಗಳಾವವು ?

ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳನಂತರ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡುತ್ತಿರಾ ?

ನಾಮಕರಣದ ದಿನ ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರ ಪಾತ್ರವೇನು ?

ಯಾಜಮಾನನ ಪಾತ್ರವೇನು ?

ಚಲುವಾದಿಯಾ ಪಾತ್ರವೇನು ?

ಕೋಲುಕಾರನ ಪಾತ್ರವೇನು ?

ತಮ್ಮಡಿಯ ಪಾತ್ರವೇನು ?

ನಾಮಕರಣ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಯಾವುವು ?

ಮಾಂಸಾಹಾರವೆ ಅಥವಾ ಸಸ್ಯಹಾರವೆ ?

ಮಾಂಸಾಹಾರವಾದರೆ ಅದ್ದನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವವರು ಯಾರು ?

ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ನಾಮಕರಣದಿನ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಯಾವ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಡುಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಮಣ್ಣಿನ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಯಾಕೆ ಬಳಸುತ್ತಿರಾ ?

ಇದಕ್ಕೆ ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿರಾ ?

ಮಡಿಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ಟು ಎಂದು ಏಕೆ ಕರೆಯುತ್ತಿರಾ ?

ಮಡಿಕೆ ಯಾಲ್ಲಿ ಯಾಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಆಧುನಿಕದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಡಿಕೆ ಹಿಟ್ಟು ಸಿದ್ಧಗೊಳುಸುತ್ತೀರಾ ?

ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರಾ ?

ಆಡುಗೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿ ದೇವರಿಗೆ ಎಡೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರಾ ?

ಯಾವ ದೇವರಿಗೆ ಎಡೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರಾ ?

ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಯಾವುವು ?

ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಡಿಕೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಿರಾ ?

ಋತುಮತಿಶಾಸ್ತ್ರ

ಗುಡಿಸಲುಗಳನ್ನು ಮನೆಮುಂದೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಯಾವ ಮರದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಗುಡಿಸಲುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಋತುಮತಿಯಾದ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಗುಡಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಕುರಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಗುಡಿಸಲಲ್ಲಿರುವಾಗ ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳಾವವು ?

ನಿಷೇಧಿತ ಆಹಾರಗಳಾವವು?

೯ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ?

ದಿನಾಲು ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ?

ಋತುಮತಿಯಾದವಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರು ಆಚರಣೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆಯೇ ?

ನಡೆಯುವ ಆಚರಣೆಗಳಾವುವು ?

ಏಕೆ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ ?

ಸೋಬಾನ ಪದಗಳನ್ನು ಮುತ್ತೈದೆಯರಿಂದ ಹಾಡಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ?

ಋತುಮತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಾವುವು ?

ಯಾರು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ?

ಮಾಂಸಹಾರವನೆಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರ ಪಾತ್ರವೇನು ?

ಯಾಜಮಾನ, ಕೊಲುಕಾರ, ಚಲುವಾದಿ, ತಮ್ಮಡಿ

ಇವರು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆಯೆ ?

ಇವರ ಯಾವ ಯಾವ ಆಚರಣೆಗಳೆನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ?

ಪಾರಂಪರಿಕದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿದರೆ ?

ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಉಡುಗೊರೆಗಳಾವುವು ?

ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆರಿಗೆ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರೆಂದು ಗರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಆಚರಣೆಗಳೇನು ?

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಏಕೆ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಾ ?

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ?

ಗರ್ಭಿಣಿ ಬಯಸಿ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ ?

ಸಸ್ಯ ಆಹಾರವೆ ಅಥವಾ ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ ?

ತವರಿನಿಂದ ಬಯಕೆಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಾರೆಯೆ ?

ಅವರು ತರವ ಆಹಾರಗಳಾವುವು ?

ನಿಷೇಧಿತ ಆಹಾರಗಳಾವವು ?

ಸೀಮಂತಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೇಯೇ ?

ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳನಂತರ ಸಿಮಂತ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಾ ?

ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರ ಪಾತ್ರವೇನು ?

ಸೀಮಂತಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ

ಆಹಾರಗಳಾವುವು ?

ಬಾಣಂತಿ ಹೆರಿಗೆ

ಮಾಸವನ್ನು ಯಾಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಿರಾ ?

ಮಾಸವನ್ನು ಯಾಕೆ ಹುತ್ತದಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಿರಾ ?

ಮಾಸದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಗಿಡವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ ?

ಹೆರಿಗೆ ಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಕುಲದವರಿಗೆ ಏಕೆ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ ?

ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದಾದರು ಪದಾರ್ಥ ಸೋಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆಯೆ?

ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ ?

ಆಧುನಿಕದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದವಾಖಾನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಾ ?

ಹೆರಿಗೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗುಡಿಸಲು ಅಥವಾ ಕೋಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆಯೇ ?

ಬಾಣಂತಿಯರನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೇಗೆ ಇಡುತ್ತೀರಾ ?

ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಹಾಲವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದ ನಂತರ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರಾ ?

ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಏನಾದರು ಆಹಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆಯೇ ?

ಮಗುವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತೀರಾ ?

ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ ?

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ?

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರು ಆಚರಣೆಗಳು
ನಡೆಯುತ್ತವೆಯೇ ?

೫ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಯಾವುದಾದರು ಪೂಜೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೆ ?

ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನೀಡುತ್ತಿರಾ ?

ಯಾವ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ?

ಯಾವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ನೀಡುತ್ತಿರಾ ?

ಯಾವ ಮಸಾಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ನಿಷೇಧಿತ ಆಹಾರಗಳು ಯಾವುವು ?

ಕರಿಗಣಕೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಯಾಕೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ?

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ
ಆಹಾರಗಳು ಯಾವುವು ?

ಬಾಣಂತಿ ಅಥಾವ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದತಹ ಸಂದರ್ಭ
ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳು ಯಾವುವು ?

ಆಧುನಿಕದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳಾವುವು ?

ಯಾವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ?

ಸಾವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಸಾವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಆಚರಣೆಗಳು ಯಾವುವು ?

ಸತ್ತಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನೆ ಯಾಲ್ಲಿ ದೀಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆಯೆ ?

ಸತ್ತಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಹಿಡುತ್ತಿರಾ ಅಥಾವ
ಹೊರಗೆ ಹಿಡುತ್ತಾರೆ ?

ಹೆಣಕ್ಕೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆಯೆ ?

ಯಾಜಮಾನ, ಕೊಲುಕಾರ, ಚಲುವಾದಿ, ಪಟ್ಟಗಾರ, ತಮ್ಮಡಿ ಇವರುಗಳ
ಪಾತ್ರವೇನು ?

ಸಾವಿನ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಸಮುದಾಯದವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು ?

ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಒಯುತ್ತಿದ್ದರು ?

ನಾಲ್ಕು ಜನರು ಒರುತ್ತಿದ್ದರೊ ಅಥಾವ ಇಬ್ಬರು ಒಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ?

ಕಾಲು ಕರಗದ ಆಚರಣೆ ಅಂದರೇನು ?

ಕಾಲು ಕರಗದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ಯಾರದು ?

ಮಡಿಕೆ ಒಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯ ಎಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ?

ಯಾರು ಈ ಕಾರ್ಯ ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಾರೆ ?

ಹೆಣವನ್ನು ಸುಡುತ್ತಾರೊ ಅಥಾವ ಉಳುತ್ತಾರೊ ?

ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸುಡುತ್ತಾರೆ ?

ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಳುತ್ತಾರೆ ?

ಕುಣಿಯನ್ನು ಯಾರು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ ?

ಎಷ್ಟು ಆಳಕ್ಕೆ ಕುಣಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ ?

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚರಣೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆಯೆ ?

ಶವ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗ ಏನಾದರು ಆಹಾರ ನೀಡುವರೆ ?

ಯಾವ ಆಹಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ?

ಯಾರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ?

ಶವ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಆಚರಣೆಗಳಾವುವು ?

ತಿಥಿಯ ಕಾರ್ಯ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ?

ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಪಾತ್ರವೇನು ?

ತಿಥಿಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆಯೆ ?

ತಿಥಿಯ ಊಟ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳನಂತರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ?

ತಿಥಿಯಾಟದಲ್ಲಿ ಐದು ಕುಲದವರು ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆಯೆ ?

ತಿಥಿಯ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆಡೆಯುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಯಾವುವು ?

ಪೋಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ತಿಥಿಯ ಊಟವನ್ನು ಮಡುತ್ತಾರೆ ?

ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವರು ಪುರುಷರೆ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯರೆ ?

ಹಿಂಡೆ ಕೂಳು ಎಂದರೇನು ?

ಯಾವ ದಿನ ಹಿಂಡೆ ಕೂಳು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ ?

ಸಮಾಧಿಗೆ ಏನಾದರು ಎಡೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆಯೆ ?

ಸಸ್ಯಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೊ ಮಾಂಸಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೊ ?

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಏನಾದರು ಆಚರಣೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆಯ ?

ಗಂಡ ಬೇಗ ತೀರಿಕೊಂಡರೆ ಏನಾದರು ಆಚರಣೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆಯೆ ?

ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದಾಳಿಯಿಂದ ಮೃತಪಟರೆ ಏನಾದರು ಆಚರಣೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆಯೆ ?

ಮದುವೆಯಾಗದೆ ತೀರಿಕೊಂಡರೆ ನಡೆಯುವ ಆಚರಣೆಗಳಾವುವು ?

ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ

ದೇಶಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು

ಅಲೌಕಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು (ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ, ಬಗೆಗಿನ ನಂಬಿಕೆ)

ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಔಷಧಿ ಪದ್ಧತಿ

ಪ್ರಾಣಿ ಜನ್ಯ ಔಷಧಿ ಪದ್ಧತಿ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಮಹಿಳೆ, ಮಗು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ (ಪಾರಂಪರಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು)

ಹೆರಿಗೆ ಪದ್ಧತಿ

ಅನುವಂಶೀಯ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳು

ಬುಡಕಟ್ಟು ಪರಿಸರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ನೀರು

ಕೊಳವೆ ಬಾವಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಾ ?

ಕೆರೆ ನೀರ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಾ ?

ಕಾಲುವೆ ನೀರ ಕುಡಿಯುತ್ತೀರ ?

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೀರ ?

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಸುತ್ತೀರ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ?

ನೀರು ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರೆ ? ಗಡಸು ನೀರೆ ? ಉಪ್ಪುನೀರೆ ? ಮೆದು ನೀರೆ ?

ನಾಟಿವೈದ್ಯರು ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆಯೇ ?

ಒಂದು ಪೋಡಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಪಂಡಿತರಿರುತ್ತಾರೆ ?

ಯಾವ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡುತೀರ ?

ಔಷಧಿಯ ಗಿಡಗಳ ಹೆಸರುಗಳಾವವು ?

ಜ್ವರಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಯಾವವು ?

ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿಗೆ ನೀಡುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಯಾವವು

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ನೀಡುವ ಔಷಧಗಳಾವವು ?

ಕಾಲರ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ನೀಡುವ ಔಷಧಗಳಾವವು ?

ಕಜ್ಜಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನೀಡುವ ಔಷಧಗಳಾವವು ?

ನಾಟಿ ಔಷಧ ನೀಡಿದಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಹಾರ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆಯೇ ?

ನಾಟಿ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಿತ ಆಹಾರಗಳಾವವು ?

ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡುತ್ತೀರ ?

ನಾಟಿ ಗಿಡ ಮೂಲಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೀರಾ ?

ಅರಳೆಕಾಯಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳೇನು ಅದರ ಬಣ್ಣ ?

ಉದ್ರಂಬೆ ಗಿಡದ ಸೊಪ್ಪು ಬಳಸುತ್ತಾರೆಯೆ ?

ಉತ್ರಾಣಿ ಗಿಡ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆಯೆ ?

ಕಾಡು ಜೀರಗಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅದರ ಮಹತ್ವ ?

ಆಧುನಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತೀರಾ ?

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ನಾಟಿ ಔಷಧಿ ನೀಡುತೀರಾ ?

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ನಾಟಿ ಔಷಧ ನೀಡುತ್ತೀರಾ ?

ಯಾವ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡುತೀರಾ ?

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ನೀಡುವ ಔಷಧ ಯಾವುದು ?

ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳು ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆಯೇ ?

ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರುತ್ತೀರಾ ?

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ?

ಹಬ್ಬಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಕುಲ ಮೂಲದ ಹಬ್ಬಗಳಾವವು

ಸಮುದಾಯ ಮೂಲದ ಹಬ್ಬಗಳಾವವು

ನಿಸರ್ಗ ಸಂಬಂಧಿಯ ಹಬ್ಬಗಳಾವವು

ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಬ್ಬಗಳಾವವು

ಕುಲಮೂಲದ ಹಬ್ಬಗಳಾವವು ?

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕುಲಗಳಿವೆ ?

ಯಾವ ಯಾವ ಕುಲಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ?

ಬೇರೆ ಕುಲದವರು ಒಂದು ಸೇರುತ್ತಾರೆಯೇ ?

ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಕುಲದವರು ಏನೇನು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ?

ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನಾಯಕರುಗಳ್ಯಾರ್ಯಾರು

ಅವರ ಪಾತ್ರವೇನು ? ಚೆಲುವಾದಿ ಕೆಲಸವೇನು ? ಕೋಲುಕಾರನ ಕೆಲಸವೇನು?

ಯಜಮಾನ ಪಾತ್ರವೇನು ?, ಪಟೆಗಾರನ ಕೆಲಸವೇನು ?,

ಮಣೆಗಾರನ ಕೆಲಸವೇನು ?

ಈ ನಾಯಕರು ಎಲ್ಲಾ ಪೋಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆಯೇ ?

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂವರು ಮುಖ್ಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಯೇ ?

ಯಾವ ಯಾವ ಕುಲದವರಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ನಾಯಕರನ್ನು ಆರಿಸಿರುತ್ತೀರಾ ?

ಇವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಯ್ಕೆಮಾಡುತ್ತೀರಾ ?

ಆಯ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ?, ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವವರು ಯಾರು ?

ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ?

ಬೇರೆ ಸಮುದಾಯದವರು ಆಯ್ಕೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ?

ಎಷ್ಟುದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅವರ ಕಾರ್ಯಾವಧಿ ?

ಹೊಸರಾಗಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಯಾರು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ?

ಈ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಅವರ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳೇನು ?

ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಕೊಮ್ಮೆ ಹೊಸರಾಗಿ ಹಬ್ಬ ಆಚರಿಸುತ್ತೀರಾ ?

ಹೊಸರಾಗಿ ಹಬ್ಬ ಯಾವ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ?

ಯಾವದಿನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಧಿಯೆ ?

ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ ?

ರೊಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ?

ಯಾವ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬ ಆಚರಣೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ?

ಒಂದು ಪೋಡಿನಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ?

ತರುವಾಯ ಅದೇ ಪೋಡಿನಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಮಾಡುತ್ತಾರೆ ?

ಈ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಯಾರು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ?

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಯಜಮಾನ, ತಮ್ಮಡಿ, ಕೋಲುಕಾರ,

ಮಣಿಗಾರ, ಪಟ್ಟಗಾರಕ ಇವರ ಪಾತ್ರವೇನು ?

ಎಲ್ಲಾ ಪೋಡುಗಳಿಗೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸುವವರು ಯಾರು ?

ರೊಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮಡಿಯ ಪಾತ್ರವೇನು ?

ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಹಬ್ಬ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ?

ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಾರೆಯ ? ಯಾವ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಾರೆ ?

ತಾಳ ಮದ್ದಲೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೇ ?, ನೃತ್ಯಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆಯೇ ?

ಯಾವ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರು ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ?

ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನೃತ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ?

ರೊಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಾವವು ?

ಯಾವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತೀರಾ ?

ಈ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದಧಪಡಿಸುವವರು ಪುರುಷರೇ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ?

ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರಾ?

ಬಳಸುವ ಪರಿಕರಗಳಾವವು ?

ದೇವರಿಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾವವು ?

ರಾಗಿಯನ್ನು ಏಕೆ ದೇವರಿಗೆ ಆರ್ಪಿಸುತ್ತೀರಾ ?

ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಬಗೆಯೇಗೆ ?

ಯಾರು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು ?

ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೀರಾ ?

ಪಾರಂಪರಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತೀದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾವವು ?

ಈ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರು ಯಾರು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ?

ಬೇರೆ ಸಮುದಾಯದವರಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿದಿಯೇ ?

ನೀವು ಆಚರಿಸುವ ಜಾತ್ರೆಗಳಾವವು? ಯಾವ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ?

ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಜಾತ್ರೆಯನ್ನು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ?

ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗಸ್ವಾಮಿಗೂ ನಿಮಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ ?

ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ?

ರಂಗಸ್ವಾಮಿಯ ಪೂಜಾರಿಗಳು ಯಾವ ಸಮುದಾಯದವರು ?

ತೇರನ್ನು ಕಟ್ಟುವವರು ಯಾರು? ಕಟ್ಟಿದವರಿಗೆ ಏನಾದರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವರೇ?

ತೇರುಕಟ್ಟುವಾಗ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವರೇ ?

ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ?

ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವರೇ ?

ಯಾವ ಪೋಡಿನವರು ತೇರನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ ?

ಯಾವ ಯಾವ ಪೋಡಿನವರು ಯಾವ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ?

ಜಾತ್ರೆಯು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ?

ಈ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಾವವು ?

ದೇವರಿಗಾಗಿ ಕಾಡಿನಿಂದ ತಂದು ಅರ್ಪಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಾವವು ?

ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಆಹಾರವಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೀರಾ ?

ಈ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು
ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಾ ?

ಮಾರಿಹಬ್ಬ

ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾರಿಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತೀರಾ ?

ನಿಮ್ಮ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾರಿಯ ಗುಡಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ?

ಮಾರಿ ಗುಡಿಯಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವವರು ಯಾರು ?

ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ?

ಈ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದವರ ಪಾತ್ರವೇನು ?

ಎಲ್ಲಾ ಪೋಡಿನವರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಬೇರೆ
ಪೋಡಿನವರು ಸೇರಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ?

ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಬಲಿಯಾಗಿಸುತ್ತೀರಾ ?

ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕುರಿಯನ್ನು ಬಲಿನೀಡುತ್ತೀರಾ ?

ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ಸಮುದಾಯದವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ
ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ?

ಮಾರಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾವವು ?

ಚರಗ ಏನೆನಾದರು ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಗೆ ಚಲುತ್ತೀರಾ ?

ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಾವವು

ಬೇಟೆ

ಬೇಟೆಯಾಡಲು ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳಾವುವು ?

ಯಾವ ಕಾಲ ಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಟೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿತ್ತು ?

ಯಾವ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆ ಯಾಡುತ್ತಿರಾ ?

ಕಡವೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ?

ಜಿಂಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ?

ಮೊಲವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ?

ಮೀನಿನ ಬೇಟೆ ಹೇಗೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು ?

ಬಳಸುವ ಸಾಧನಗಳಾವುವು ?

ಮೀನಿನ ಬಲೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ?

ಬಳಸುವ ದಾರ ಯಾವುದು ?

ಮಾಂಸಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಪರಿಕರಗಳಾವುವು ?

ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳೇ ಅಥವಾ ಸಿಲ್ವರ್ ಪಾತ್ರೆಗಳೇ ?

ಮೊಲದ ಸಾಂಬಾರು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ?

ಜಿಂಕೆ ಸಾಂಬಾರು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಸಾಂಬಾರ

ಪದಾರ್ಥಗಳಾವುವು ?

ಮುಸವನ ಬೇಟೆ ಹೇಗೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ?

ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ?

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಏಕೆ ಮುಸುವಿನ ಮಾಂಸ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ?

ಹಕ್ಕಿ

ಯಾವ ಯಾವ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತೀರಾ ?

ಬೇಟ ಯಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳಾವುವು ?

ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳಾವುವು ?

ಮೊರಕ್ಕಿ, ಕಾಡುಗಿಣಿ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಾ ?

ಹುಣ್ಣೆಹಕ್ಕಿ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಾ ?

ಕಾರಿಹಕ್ಕಿ ಶಕುನಹಕ್ಕಿ, ಶಾಸ್ತ್ರದ ಹಕ್ಕಿ ಒಂದೇ ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ

ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ?

ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಾ ?

ಇಲಿಯಲ್ಲಿನ ತಳಿಗಳಾವುವು ?

ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಇಲಿಗಳಾವುವು ?

ಯಾವ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿರಾ ?

ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಾ ?

ತಂತು ಬಾಲದ ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರಾ ?

ಅದರ ಬಣ್ಣ ಯಾವುದು ?

ಈ ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಿರಾ ಅಥವಾ ಸಾಂಬಾರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಾ?

ದೊಡ್ಡ ಅಳುಮ್ಮವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರಾ ?

ಯಾವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬೇಟೆ ಯಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ?

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕತೆ

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರು ಈಗ ಯಾವ ಯಾವ ದುಡಿಮೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ?

ಹೆಚ್ಚು ಆದಾಯ ಬರುವ ಯಾವ ದುಡಿಮೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರು ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ?

ಈ ಹಿಂದೆ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತಾತ ಯಾವ ಯಾವ ದುಡಿಮೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದರು ?

ನಿಮ್ಮ ಕುಲ ಕಸುಬು ಯಾವುದು ?

ಇಂದಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಕುಲ ಕಸುಬು ಪ್ರಸ್ತುತ ಅನಿಸುತ್ತಿದ್ದಿಯೇ

ಹೌದು, ಇಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಾವುವು ?

ಕುಲಕಸುಬನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ದುಡಿಮೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ?

ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನೆರವು ಸಿಕ್ಕಿತೇ ?

ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಹೇಗೆ ಯಾರ ನೆರವು ಸಿಕ್ಕಿತು ಯಾಕೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ ?

ಸರಕಾರ ತಮ್ಮನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲು ಕೆಲವು ?

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ ಅವು ಗೊತ್ತಿವೆಯೇ ?

ಸರಕಾರದ ಯೋಜನೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಿಮಗನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ?

ಹೌದು, ಇಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳು ?

ನಿಮಗೆ ಕೃಷಿ ಭೂಮಿ ಇದೆಯೇ ?

ನಿಮಗೆ ಕೃಷಿ ಭೂಮಿ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಾವು ಹೇಗೆ ಪಡೆದು ಕೊಂಡಿರಿ ?

ಕೃಷಿ ಇಂದು ನಿಮ್ಮ ಕುಟಂಬವನ್ನು ಸಾಕಬಲ್ಲದು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿದಿಯೇ ?

ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳು ?

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ದುಡಿಮೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವರೇ ?

ಯಾವ ಯಾವ ದುಡಿಮೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ ?

ಇಂದು ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯವು ಯಾವ ಬಗೆಯ ದುಡಿಮೆಗಳಲ್ಲಿ

ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದೆ ಬೇಗ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸವಿರ ?

ಸ್ಥಳೀ ಭೂಮಾಲಿಕರು, ಶ್ರೀಮಂತರು, ಮೇಲ್ಜಾತಿಯವರು,

ಸರಕಾರಸಾಲಕೊಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಜಮೀನು, ಮನೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ

ಆಸ್ತಿಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ?

ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಸಾಲ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಯಾರ ಬಳಿ ಸಾಲ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ?

ಹಿಂದೆಗಿಂತಲೂ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ದುಡಿಮೆಯ ಅವಕಾಶಗ ಇವೆ

ಎಂದೆನ್ನಿಸುವುದೇ ?

ಯಾವ ದುಡಿಮೆ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆ ?

ಹೊಸ ಹೊಸ ದುಡಿಮೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿ ತಮ್ಮ

ಸಮುದಾಯ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೆ ?

ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿರಾ ?

ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ?

ನ್ಯಾಯ ಬೆಲೆ ಅಂಗಡಿಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದಿರಾ ?

ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಕೆ. ಜಿ. ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ?

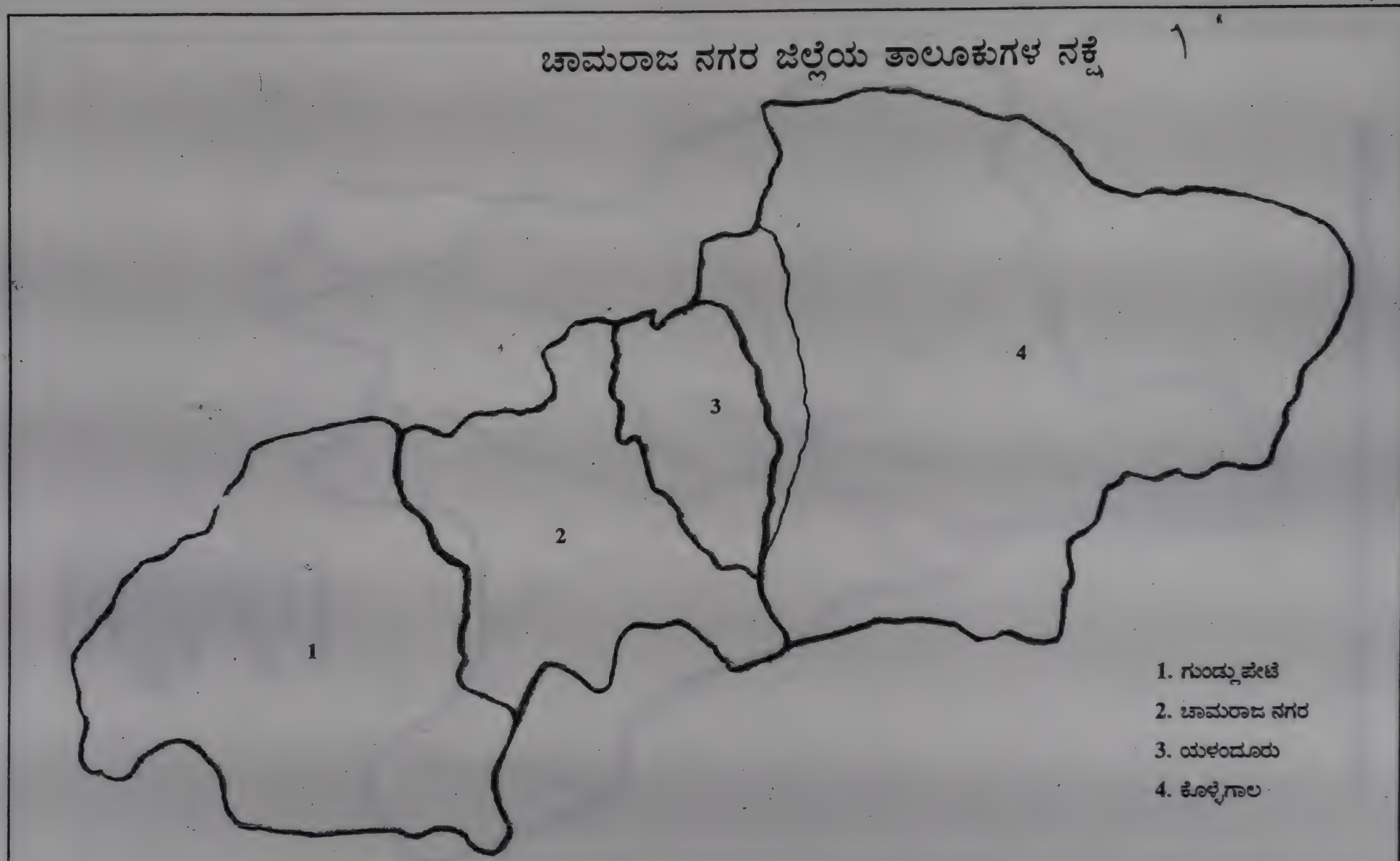
ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ?

ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ?

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ?

ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳಾವುವು ?

ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಪೌಷ್ಟಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ?


ಚಾಮರಾಜ ನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ತಾಲೂಕುಗಳ ನಕ್ಷೆ
1
2
3
4
1. ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆ
2. ಚಾಮರಾಜ ನಗರ
3. ಯಳಂದೂರು
4. ಕೊಳ್ಳೆಗಾಲ

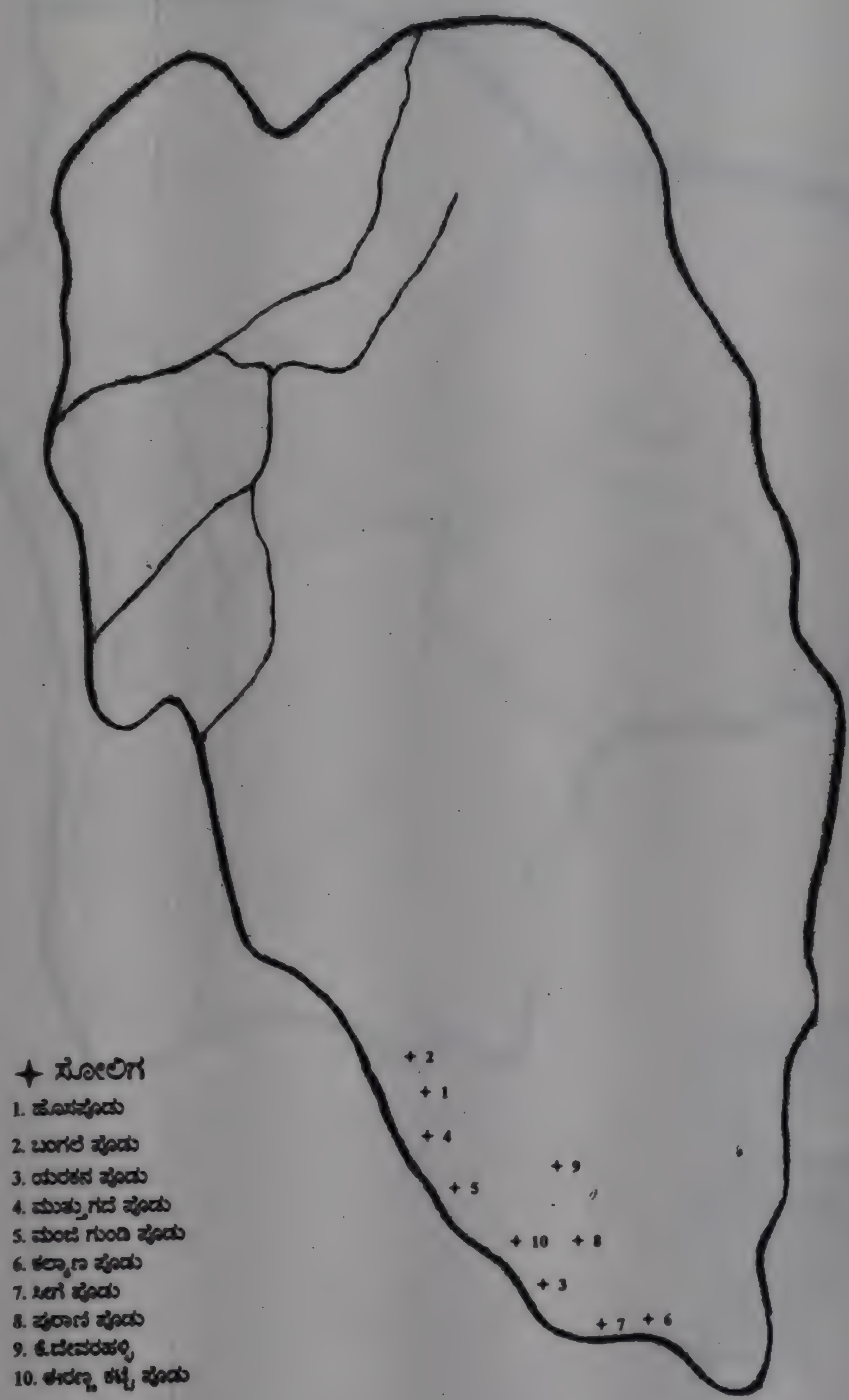
ಚಾಮರಾಜನಗರ ತಾಲೂಕಿನ ಸೋಲಿಗರ ಪ್ರಮುಖ ವಾಸಸ್ಥ ನೆಲೆಗಳು



✦ ಸೋಲಿಗರು

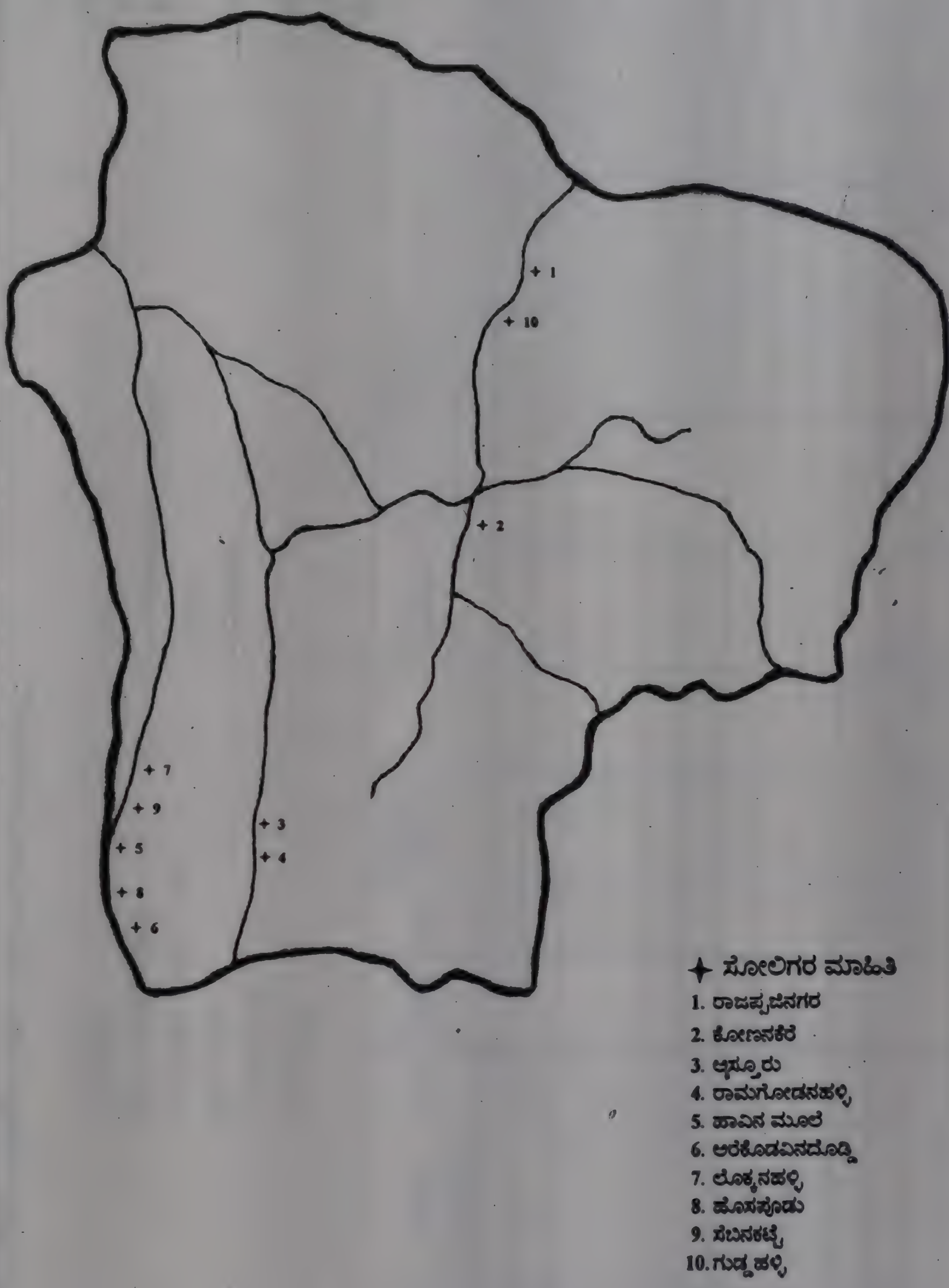
1. ಕೆ.ಕಾಲೋನಿ
2. ಚೋತಯ್ಯನಹಾದಿ
3. ಬೂದಿಪಡಗ
4. ಬಾನವಾಡಿ
5. ಮುನೇಶ್ವರಕಾಲೊ
6. ಬದ್ರೇಗೌಡನ ಪೊಡು
7. ಬೆಂಡಗೊಂದಿ ಕಾಲೊ
8. ಬಿಸ್ಕಲ್‌ಪೊಡು
9. ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರ
10. ಮಾರಿಗುಡಿಪೋಡು

ಯಳಂದೂರು ತಾಲೂಕಿನ ಸೋಲಿಗರ ನೆಲೆಗಳು





ಕೊಳ್ಳೆಗಾಲ ತಾಲೂಕಿನ ಸೋಲಿಗರ ಪ್ರಮುಖ ವಾಸದ ನೆಲೆಗಳು



ಬುಡಕಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ

ನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ, ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ -೫೮೩ ೨೭೬

ಸೋಲಿಗರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಆಧುನಿಕ ಮುಖಾಮುಖಿ

೧. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿ

ಎ. ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ದಿನಾಂಕ

ಬಿ. ಒಳಪಂಗಡ :

ಸಿ. ಬೆಡಗು :

ಡಿ. ಮಾತೃಭಾಷೆ

ಇ. ಮನೆದೇವರು / ದೈವ

ಇ. ಕುಲಚಿಹ್ನೆ

ಎಫ್. ಮನೆತನದ ಹೆಸರು

ಜಿ. ಕು.ಗ್ರಾಮ / ಗ್ರಾಮ / ನಗರ

ಎಚ್. ವಾರ್ಡ್

ಐ. ಪಂಚಾಯತಿ

ಜೆ. ತಾಲೂಕು

ಕೆ. ಜಿಲ್ಲೆ

ಎಲ್. ಭೂಹಿಡುವಳಿ (ಎಕರೆಗಳಲ್ಲಿ)

೧. ಒಣ :

೨. ನೀರಾವರಿ :

೧೧. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿ

ಕ್ರಸಂ.	ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಹೆಸರುಗಳು	ಸಂಬಂಧ	ಲಿಂಗ	ವಯಸ್ಸು	ಶಿಕ್ಷಣ	ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ	ಕಸಬು	ಸರ್ಕಾರಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ( )				
								ಓಟಿನಕಾರ್ಡ	ವಿಧವಾ ವೇತನ	ಅಂಗವಿಕಲ	ವೃದಾಪ್ಯವೇತನ	ಶಿಷ್ಯವೇತನ
೧		ಮುಖ್ಯಸ್ಥ/ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ										
೨												
೩												
೪												
೫												
೬												
೭												
೮												
೯												
೧೦												
೧೧												
೧೨												
೧೩												

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು

ಡಾ. ಗಂಗಾಧರ ದೈವಜ್ಞ ಸಹಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು

ಸಂಶೋಧಕರು

ಉಮೇಶ್ ಎಂ.

ಮಾಹಿತಿ ದಾಖಲೆದಾರರ ಸಹಿ ಮತ್ತು ವಿಳಾಸ

ಒ. ಪಶುಸಂಪತ್ತು (ಸಂಖ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ)

೧. ಎತ್ತು, ಹೋರಿ :

೨. ಆಕಳು, ಕರು :

೩. ಎಮ್ಮೆ, ಕೋಣ :

೪. ಕುರಿ :

೫. ಮೇಕೆ :

೬. ಕೋಳಿ :

ಪಿ. ಮನೆ ವಿವರ

೧. ಗುಡಿಸಲು

೨. ಟಿನ್‌ಮನೆ

೩. ದಾಬಾ ಮಾಳಿಗೆ

೪. ಆರ್.ಸಿ.ಸಿ.

೫. ಹೆಂಚಿನ ಮನೆ

೬. ಆಶ್ರಯ ಮನೆ

೭. ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆ

ಕ್ಯೂ. ಇತರೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

೧. ಪಡಿತರ ಚೀಟಿ

೨. ಗ್ಯಾಸ್

೩. ನಲ್ಲಿ

೪. ಶೌಚಾಲಯ

೫. ಸ್ನಾನಗೃಹ

೬. ಸೈಕಲ್

೭. ರೇಡಿಯೋ

೮. ಟೇಪ್ ರಿಕಾರ್ಡರ್

೯. ಟಿ.ವಿ.

೧೦. ದೂರವಾಣಿ

೧೧. ಮೋಟರ್ ಸೈಕಲ್

೧೨. ಇತರೆ

ಕೊಳ್ಳೇ. ಯಳಂ. ಬಿ-ಆರ್. ಹಿಲ್ಸ್.

No	Name of the podu	Total Families	Total popul	Categerie	Hobballi	Panchayatl	Forest villa
1	K.Colony	100	480	Soliga	Chandaka	Punujuru	BRT
2	Buthanni podu	50	280	Soliga	Chandaka	Punujuru	BRT
3	Kuntuguddi colony	25	200	Soliga	Chandaka	Jothigowda	BRT
4	Kebhe palaya	9	60	Soliga	Chandaka	Jothigowda	BRT
5	Sanivara muntti	13	65	Soliga	Santhe ma	Honganur	BRT
6	Bellatha	34	200	Soliga	Santhe ma	Honganur	BRT
7	Muriti palaya	53	400	Soliga	Santhe ma	Honganur	BRT
8	Ethala guddi	29	205	Soliga	Chandaka	Nagavalli	BRT
9	Kalikhabha colony	13	80	Soliga	Chandaka	Attuguli pu	BRT
10	Attuguli pura colony	37	210	Soliga		Attuguli pu	BRT
11	Kulluru	51	316	Soliga		Attuguli pu	BRT
12	Budhi paduga	106	501	Soliga		Punujuru	BRT
13	Goodemaduvina doddi	44	300	Soliga		Punujuru	BRT
14	Bhanavadi	65	390	Soliga		Punujuru	BRT
15	Ethegowdana doddi	56	385	Soliga		Punujuru	BRT
16	Hosa podu	30	215	Soliga		Punujuru	BRT
17	Srinivasa pura colony	67	335	Soliga		Punujuru	BRT
18	Muneswara colony	70	395	Soliga		Punujuru	BRT
19	Bhadhregowdana podu	28	180	Soliga		Punujuru	BRT
20	Bedagulli colony	80	406	Soliga		Punujuru	BRT
21	Marigudi podu	37	155	Soliga		Punujuru	BRT
22	Ramaiahna podu	18	84	Soliga		Punujuru	BRT
23	Kadigere podu	27	109	Soliga		Punujuru	BRT
24	Moonakai podu	10	50	Soliga		Punujuru	BRT
		1052	6001				
	Yelandur						
1	Hosa podu	55	226	Soliga	Agara	Yaragaballi	BRT
2	Bangale podu	73	257	Soliga	Agara	Yaragaballi	BRT
3	Yarakana gadde podu	71	270	Soliga	Agara	Yaragaballi	BRT
4	Muthagada gadde podu	70	270	Soliga	Agara	Yaragaballi	BRT
5	Manji gundi podu	14	50	Soliga	Agara	Yaragaball	BRT
6	Kalayani podu	14	65	Soliga	Agara	Yaragaball	BRT
7	Seege betta podu	28	210	Soliga	Agara	Yaragaball	BRT
8	Purani podu	102	379	Soliga	Agara	Yaragaball	BRT
9	K.Deverahalli podu	30	132	Soliga	Agara	Yaragabal	BRT
10	Eranna katte podu	5	20	Soliga	Agara	Yaragabal	BRT
		462	1879				
1	Gurumalappana doddi	11	66	Soliga	Lokkana h	Huthuru	BRT
2	Kanumele doddi	45	270	Soliga	Lokkana h	Huthuru	BRT
3	Hosa podu	134	804	Soliga	Lokkana h	Huthuru	BRT
4	K.K. podu	70	420	Soliga	Lokkana h	Huthuru	BRT
5	Heriyambala	126	756	Soliga	Lokkana h	Huthuru	BRT
6	Gullada bailu	118	708	Soliga	Lokkana h	Huthuru	BRT
7	Basavana pura	14	84	Soliga	Lokkana h	P.G.Palya	BRT
8	Uddatti	11	66	Soliga	Lokkana h	P.G.Palya	BRT
9	Havina mule	119	714	Soliga	Lokkana h	P.G.Palya	BRT
10	Mavathuru	51	306	Soliga	Lokkana h	P.G.Palya	BRT
11	Yaraga balu	10	65	Soliga	Lokkana h	P.G.Palya	BRT
12	Nellikadaru	46	276	Soliga	Lokkana h	P.G.Palya	BRT

13	Jeerege gadde	53	340	Soliga	Lokkana hi	P.G.Palya	BRT
14	Kadakalu kendi	20	120	Soliga	Lokkana hi	P.G.Palya	BRT
15	Hoonna metti	10	60	Soliga	Lokkana hi	P.G.Palya	BRT
16	Keredembha podu	25	155	Soliga	Lokkana hi	P.G.Palya	BRT
17	Gombegallu podu	32	192	Soliga	Lokkana hi	P.G.Palya	BRT
18	Kaveliu katte dam	46	276	Soliga	Lokkana hi	Lokkana hi	BRT
19	Budipadaga	57	342	Soliga	Lokkana hi	Lokkana hi	BRT
20	Jadeswamy Doddi	41	246	Soliga	Lokkana hi	Lokkana hi	BRT
21	Sebena koobe	52	312	Soliga	Lokkana hi	Lokkana hi	BRT
22	Kaggale gundi	34	204	Soliga	Lokkana hi	Chikka ma	BRT
23	Kanchagalli	43	358	Soliga	Lokkana hi	Senganallu	BRT
24	Puttirammana doddi	43	275	Soliga	Lokkana hi	Senganallu	BRT
25	Karala katte	55	330	Soliga	Kasabha	Hondara bi	BRT
26	Mulla katte	23	248	Soliga	Kasabha	Hondara bi	BRT
27	Yara katte	25	150	Soliga	Kasabha	Hondara bi	BRT
28	Hosa doddi	18	108	Soliga	Lokkana hi	P.G.Palya	BRT
		1332	8251				
62		2846	16131				

S.No	Taluk	No of Podu	Soliga families	Betta kurubha families	Jenu kurubha families	Total No of families	Total population
1	Chamarajanagar	24	1052			1052	6001
2	Yelandur	10	462			462	1879
3	Kollegal	80	3215			3215	19446
4	Gundale pete	29	627	150	271	1048	4119
	Total	143	5356	150	271	5777	31445





ಶ್ರೀ ಜಡೇಸ್ವಾಮಿಯವರ ಜಾತ್ರ ಮಹೋತ್ಸವ

ಬೂದಿಪಡಗ (ರಂಗಸಂದ್ರ), ಚಾಮರಾಜನಗರ ತಾಲ್ಲೂಕು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲೆ.

ಆಹ್ವಾನ ಪತ್ರಿಕೆ

ಭಕ್ತ ಮಹಾಶಯರೇ,

ಬೂದಿಪಡಗ (ರಂಗಸಂದ್ರ) ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಜೆಡೇಸ್ವಾಮಿಯವರ ಜಾತ್ರ ಮಹೋತ್ಸವವನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಕ್ತಧಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸಿ ಶ್ರೀ ಜಡೇಸ್ವಾಮಿಯವರ ಕೃಪೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಬೇಕೆಂದು ಯಜಮಾನರುಗಳು ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಶ್ರೀ ಜಡೇಸ್ವಾಮಿಯವರ ಜಾತ್ರೆಗೆ ಬೂದಿಪಡಗ (ರಂಗಸಂದ್ರ) ಗ್ರಾಮದ ಬಿರುದುಗಳು ಆಗಮಿಸಲಿವೆ.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ದಿನಾಂಕ: 06-05-2012 ನೇ ಭಾನುವಾರ ಸಂಜೆ 5-00ಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ **'ಆಭರಣ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ'**
ಮೆರವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಪೂಜಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ದಿನಾಂಕ: 07-05-2012ನೇ ಸೋಮವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-30ಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ
ಕೊಂಡಕ್ಕೆ **'ಅಗ್ನಿ ಸ್ಪರ್ಶ'** ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯಲಿದೆ,
ಇದೇ ದಿನ ಸಂಜೆ 5-00 ಗಂಟೆಯಿಂದ 6-00ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಗೊರಕನ ಕುಣಿತ ಹುಲಿ ಕುಣಿತ
ಜಾನಪದ ಗೀತೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಾಲರುವೆ ತರುವ ಮೆರವಣಿಗೆ
ಇದೇ ದಿನ ಸಂಜೆ 6-30ಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ **'ಅಗ್ನಿ ಕೊಂಡರೋಹಣ'** ನಡೆಯಲಿದೆ
ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ 8-00 ಗಂಟೆಗೆ ಸಕಲ ಭಕ್ತಾದಿಗಳಿಗೆ **'ಪ್ರಸಾದನ ವಿನಿಯೋಗ'** ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ.



ಭಕ್ತಾದಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಜಾತ್ರಾ ಮಹೋತ್ಸವಕ್ಕೆ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿಕೊಡಲು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.



ಜನಪ್ರಿಯ ಶಾಸಕರು, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರು, ತಾಲ್ಲೂಕು ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಎಸ್.ಟಿ.ಎಂ.ಸಿ. ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು ಎಸ್.ಟಿ.ಎಸ್.ಸಿ. ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರುಗಳು ಹಾಗೂ ಸದಸ್ಯರುಗಳು, ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರು ಇತರೆ ಗಣ್ಯರು ಜಾತ್ರಾ ಮಹೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವರು.

ಇಂತಿ

ಯಜಮಾನರು, ಯುವ ಮುಖಂಡರುಗಳು, ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು
ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಜಡೇಸ್ವಾಮಿ ಸೇವಾ ಸಮಿತಿ, ಬೂದಿಪಡಗ (ರಂಗಸಂದ್ರ)

ಅಸರ ಪ್ರೆಸ್ ಕಾಗಲವಾಡಿ 9480191895, 9986680861



ಸೋಲಿಗರ ಆರಾಧ್ಯ ದೈವ ದೊಡ್ಡ ಸಂಪಿಗೆ ಮರ



ಸೋಲಿಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಹಲಸಿನ ಮರ



ಸೋಲಿಗರ ವಸತಿಗೃಹ



ಸೋಲಿಗರ ಆಡಳಿತ ಕೇಂದ್ರ



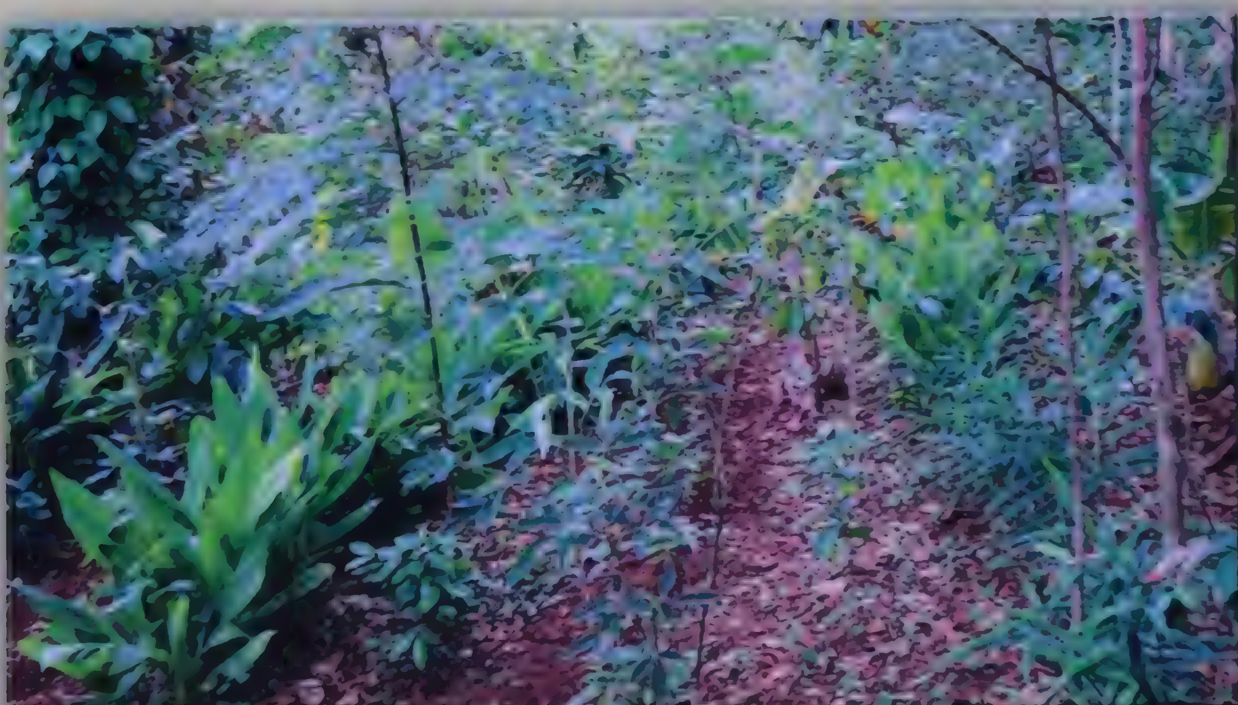
ದೊಡ್ಡಸಂಪಿಗೆಯ
ಟೆಂಟ್ ಶಾಲೆ



ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವುದು



ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯರು



ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳು



ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿರುವ ಮಿಶ್ರಬೆಳೆಗಳು



ಒಕ್ಕಲುತನ ಮತ್ತು ಮೇವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವುದು



ಕಾಫಿ ಸಸ್ಯವನ್ನು ನೆಡುತ್ತಿರುವ ಯುವಕ



ಕೃಷಿ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕುಲುಮೆ



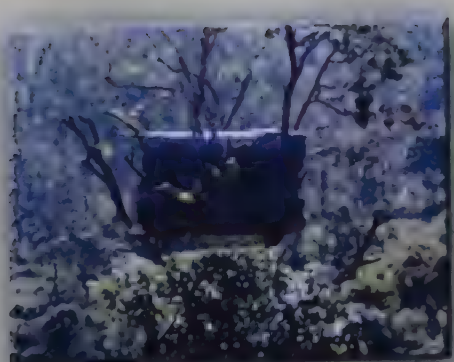
ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದ ಲ್ಯಾಂಪ್ಸ್ ಸೊಸೈಟಿ



ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸೊಪ್ಪುಗಳು



ಗೆಣಸನ್ನು ಹಗೆಯುತ್ತಿರುವ ಯುವಕ





ಸೋಲಿಗರ ಬೆಳೆ ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಟ್ಟಣಿಕೆ



ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಕುಂಬಳ ಸೊಪ್ಪು



ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು



ಕಾರದ ಚೋಟಾ ಮೆಣಸಿನ ಗಿಡ



ಸೋರೆಕಾಯಿ



ಸೋಲಿಗರು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಬಾಳೆ

ಜೇನು ಬಿಡಿಸುವ
ಉಪಕರಣ





ಜೇನು ಗೂಡುಗಳು



ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವ
ಸೋಲಿಗ



ಚೆಳ್ಳೆ ಹಣ್ಣು



ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮರ





ಸೋಲಿಗರ ಕೋಳಿ ಸಾಕಾಣಿಕೆ



ಮೀನಿನ ಬೇಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುವ ಸೋಲಿಗ



ರಾಗಿಯನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೋಲಿಗ ಮಹಿಳೆಯರು



ರಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ನಿರತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ



ರಾಗಿ ಬೀಸುವ ಮಹಿಳೆ



ಒಲೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಪರಿಕರಗಳು



ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು



ಆಹಾರ ಸಣ್ಣಿಸುವ ಒರಳು ಕಲ್ಲು



ಹೊಟೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಾತ್ರೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು



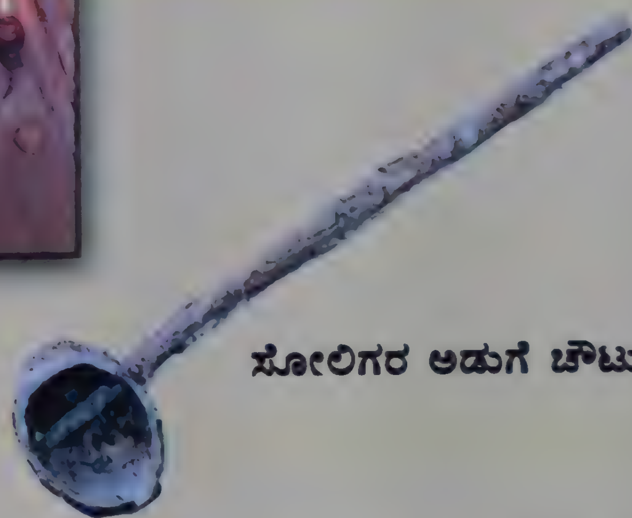
ಕೋಳಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವುದು

ಸೋಲಿಗರ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆ





ಸೋಲಿಗರ ಹಸೆಗಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು
ಅರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆ



ಸೋಲಿಗರ ಅಡುಗೆ ಚೌಟು



ಒರಳು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಣ್ಣಿಸುವ ವೃದ್ಧೆ



ಮಾಂಸವನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು



ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಮತ್ತು ನಾಟಿಕೋಳಿ ಸಾಂಬಾರ್



ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು
ಕೋಳಿ ಅಣಬೆ ಸಾಂಬಾರ್



ಸೋಲಿಗರ ಋತುಮತಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ಆಹಾರ



ಗುಂಜಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ಮೊರ



ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಾವು
ತೆಗೆದಿರುವ ಕುಂಬಳ ಕಾಯಿ



ಸೋಲಿಗರ ಕಡುಬಿನ ಬಸವೇಶ್ವರ



ಸೋಲಿಗರ ಮಾರಮ್ಮಾ

ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೆ
ಅರ್ಪಿಸಿರುವ ನೈವೇಧ್ಯ





ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಗಂಗಾಪೂಜೆ ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಿರುವುದು



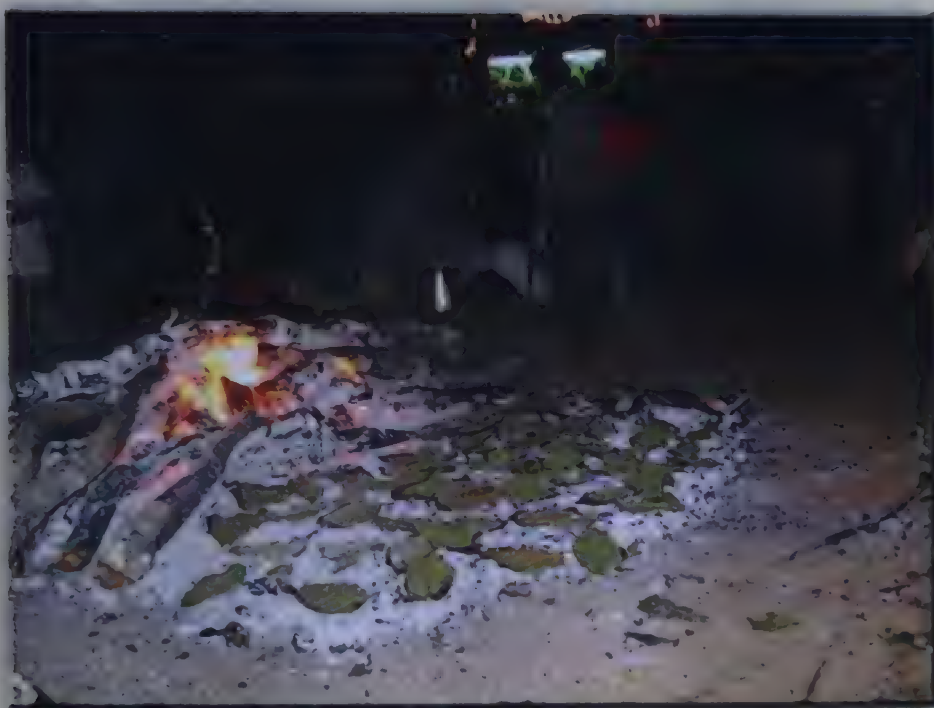
ತಮ್ಮಡಿ ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು ಬರುವ ದೃಶ್ಯ



ದೇವರನ್ನು ಹೊಗಳುವ
ದೃಶ್ಯ (ಕಗ್ಗ)



ರೊಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತುಂಡರಿಸುತ್ತಿರುವುದು



ರೊಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸುಡುತ್ತಿರುವುದು



ರೊಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು



ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಶೇಕರಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರಣ



ರೊಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಅಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು



ಮೀನನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಯುವಕ



ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬ ಸಂದರ್ಭದ ನೃತ್ಯ



ರೊಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜೋಗಿ ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಡಿದ ಯುವಕ



ರೊಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬದ ಮೆರವಣಿಗೆ
ಮತ್ತು ಪರಿಕರಗಳು



ರೊಟ್ಟಿಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಗರ ಸಾಮೂಹಿಕ ಭೋಜನ



ಸೋಲಿಗರ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಊಟೋಪಚಾರ



ವಿ.ಜಿ.ಕೆ.ಕೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ
ಭೋಜನಾಲಯ



ಬಿಳಿಗಿರಿರಂಗನಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು



ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಚಿಕ್ಕಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರಂಗಸ್ವಾಮಿಗೆ
ಸೋಲಿಗರು ಅರ್ಪಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು



ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಬಿದಿರು ಕಳಲೆ



ಸೋಲಿಗರು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಬಳಸುವ ವರತೆ



ಸೋಲಿಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಬೋರ್‌ವೆಲ್



ಸೋಲಿಗ ಸಮುದಾಯದ ಹಿರಿಯ ನಾಯಕ
ಎದ್ದಿನ ಬಸವೇಗೌಡ್ರು



ಮಣೆವು ಬೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಧಾನ್ಯಗಳು



ನಾಟಿ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಕೆಂದೆಪಟ್ಟೆ ಚಕ್ಕೆ

ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

ಮಾತೆಂಬುದು ಜ್ಯೋತಿರ್ಲಿಂಗ